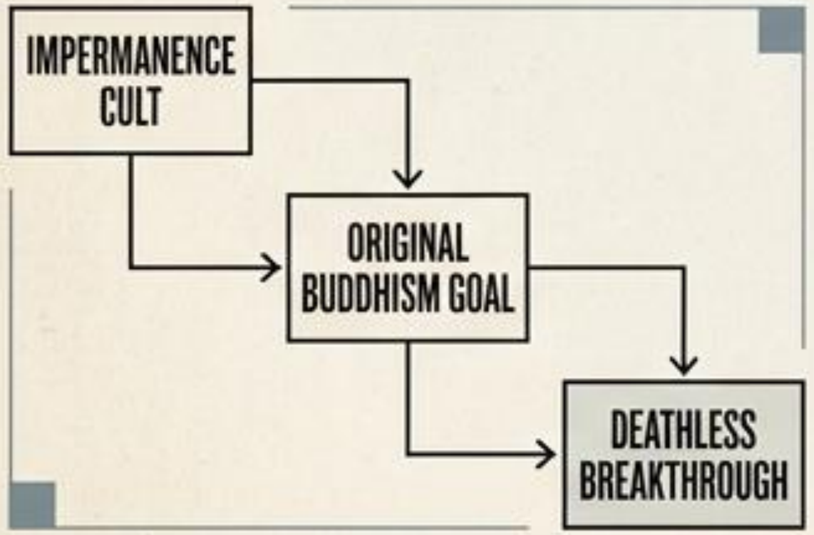
OPEN ARE THE DOORS TO THE DEATHLESS

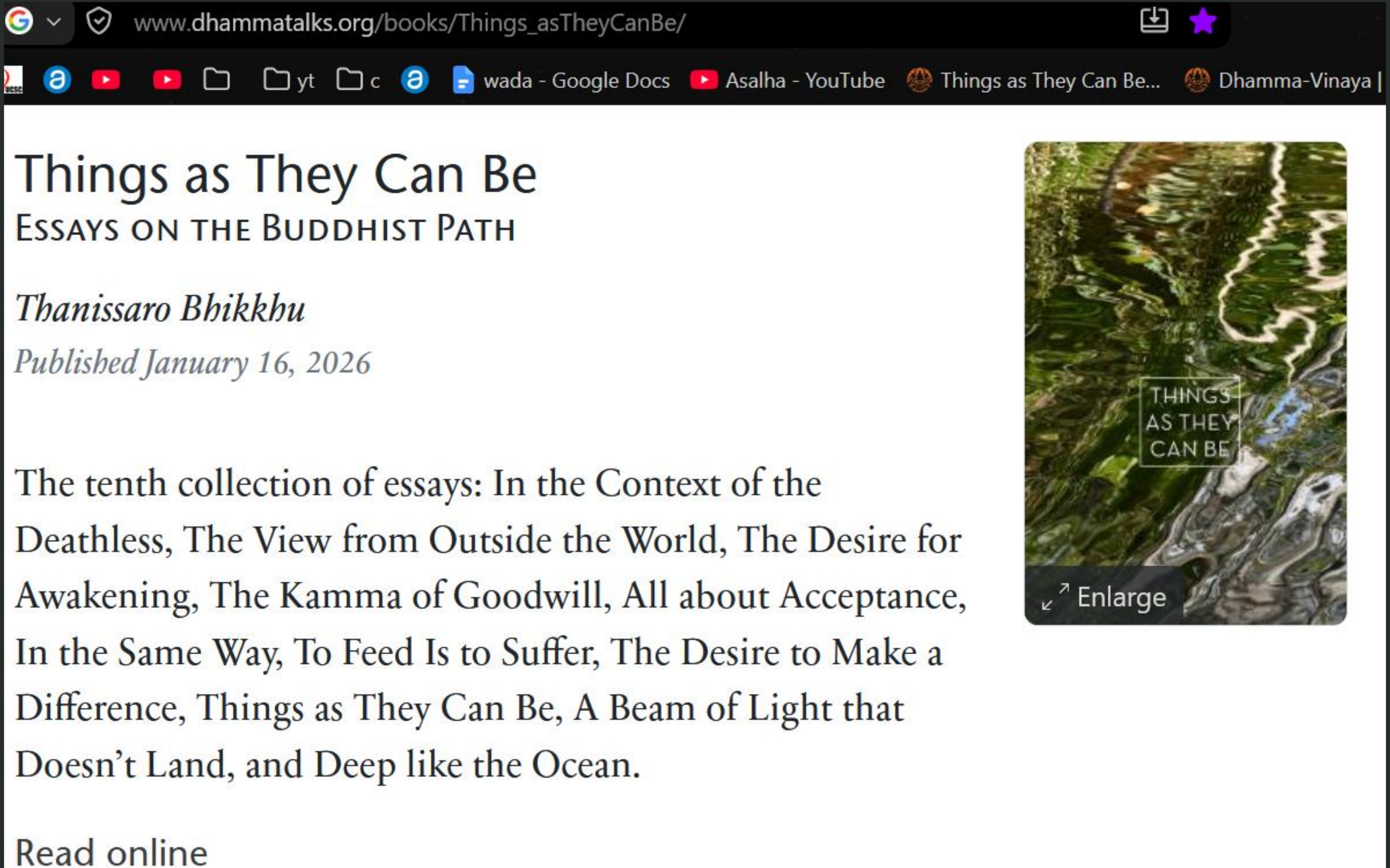
Reclaiming the audacious, unconditioned goal of Original Buddhism from the modern cult of impermanence.



IMPERMANENCE CULT

ORIGINAL BUDDHISM GOAL

DEATHLESS BREAKTHROUGH


www.dhammatalks.org/books/Things_asTheyCanBe/
yt
c
wada - Google Docs
Asalha - YouTube
Things as They Can Be...
Dhamma-Vinaya |
THINGS AS THEY CAN BE
Enlarge

Things as They Can Be

ESSAYS ON THE BUDDHIST PATH

Thanissaro Bhikkhu

Published January 16, 2026

The tenth collection of essays: In the Context of the Deathless, The View from Outside the World, The Desire for Awakening, The Kamma of Goodwill, All about Acceptance, In the Same Way, To Feed Is to Suffer, The Desire to Make a Difference, Things as They Can Be, A Beam of Light that Doesn't Land, and Deep like the Ocean.

Read online

THE QUEST FOR AWAKENING WAS A LITERAL ATTEMPT TO SOLVE THE PROBLEM OF DEATH.

THE ANNOUNCEMENT

The Buddha's very first message upon deciding to teach was not about reduced expectations. He declared: "Open are the doors to the deathless." (MN 26)

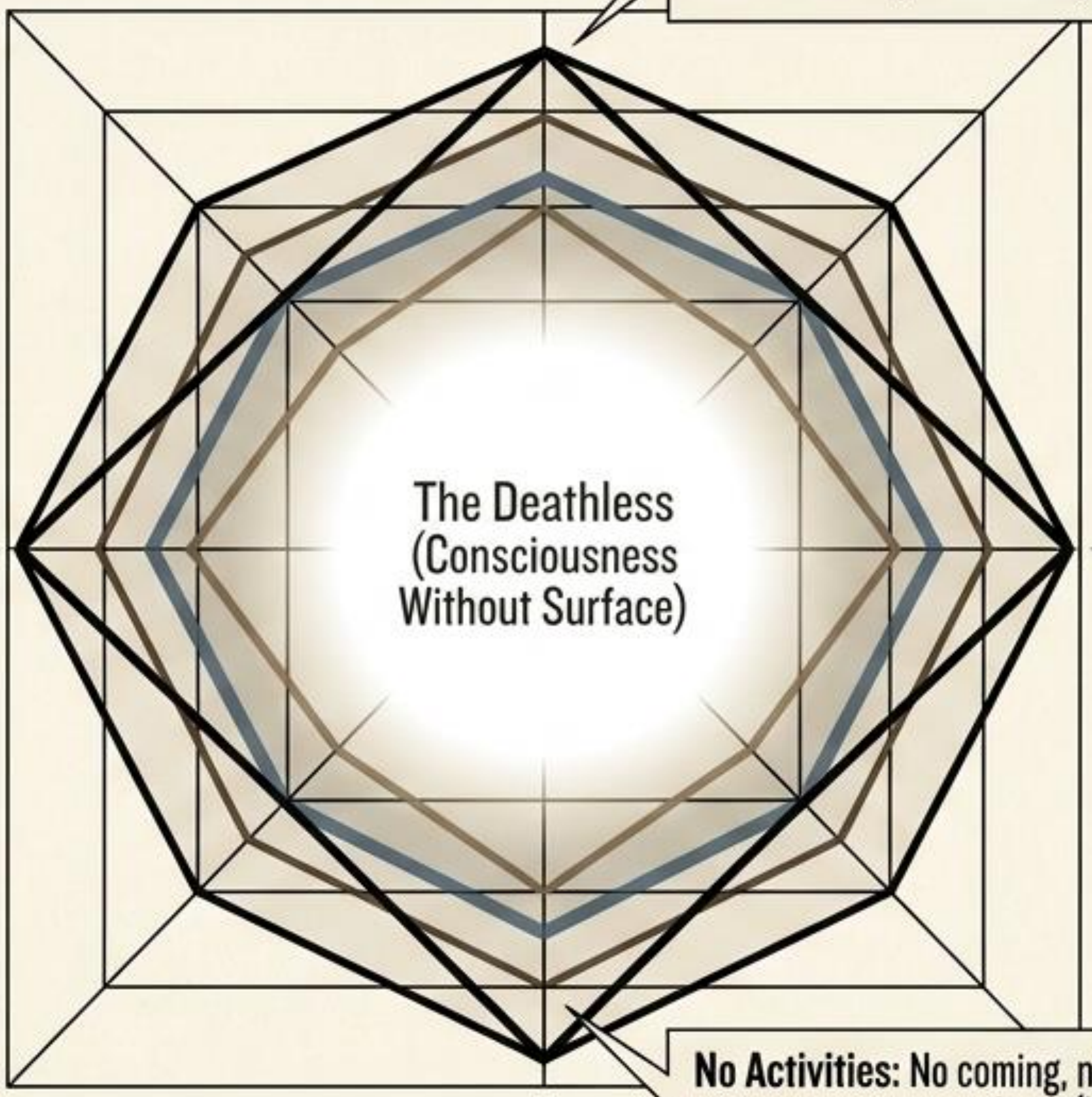
THE CONTEXT

Ancient Indian spiritual seekers (*Vedas, Upaniṣads*) were searching for literal, unconditioned happiness.

THE PACT

Before meeting the Buddha, his future chief disciples Sāriputta and Moggallāna had a pact: "Whoever attains the deathless first will inform the other." (Mv I.23.1)

GENUINE DEATHLESSNESS IS A STATE TOTALLY UNCONDITIONED AND UNLIMITED.



The Deathless
(Consciousness
Without Surface)

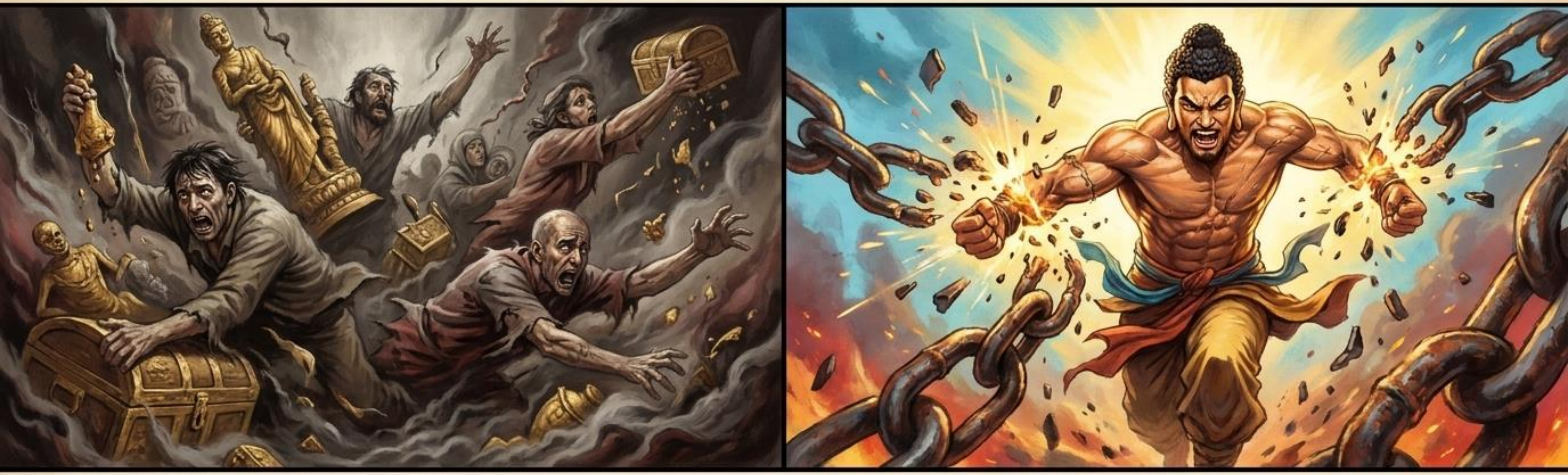
No Time: Independent of past, present, or future. It is permanent. (SN 43)

No Sustenance: Totally unconditioned. Neither conditioned by other things nor acts as a condition. Requires no fuel. (MN I)

No Space: Not limited to here, there, or between the two. (Ud 8:4)

No Activities: No coming, no going, no staying in place. (Ud 8:I)

THE BUDDHA'S CRITIQUE OF WORLDLY ATTACHMENTS IS A STRATEGIC WEAPON, NOT A PESSIMISTIC WORLDVIEW.



THE PESSIMIST MYTH

Generations in the West view the Buddha as a pessimist because of his negative judgments on cherished things.

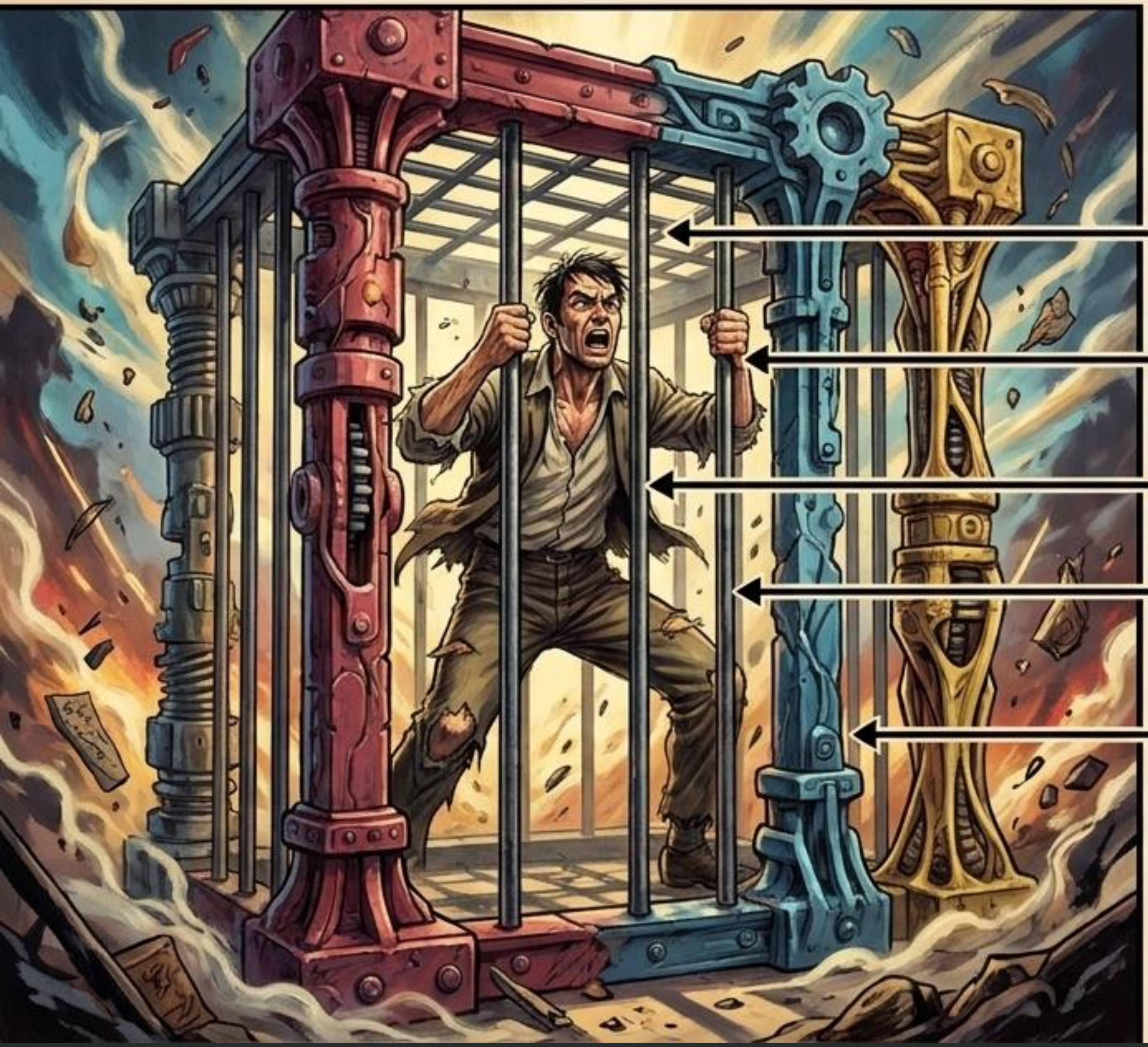
THE STRATEGIC REALITY

People trap themselves in birth, aging, and death through craving. Highlighting the negative side of attachments is strong medicine to induce freedom.

THE TRUE GOAL

The Buddha did not call his path a grim endurance test; he explicitly termed it an "unexcelled victory in battle" and his teaching "the roar of a lion".

HUMAN BEINGS TRAP THEMSELVES IN A CAGE BUILT FROM FIVE DISTINCT ACTIVITIES.

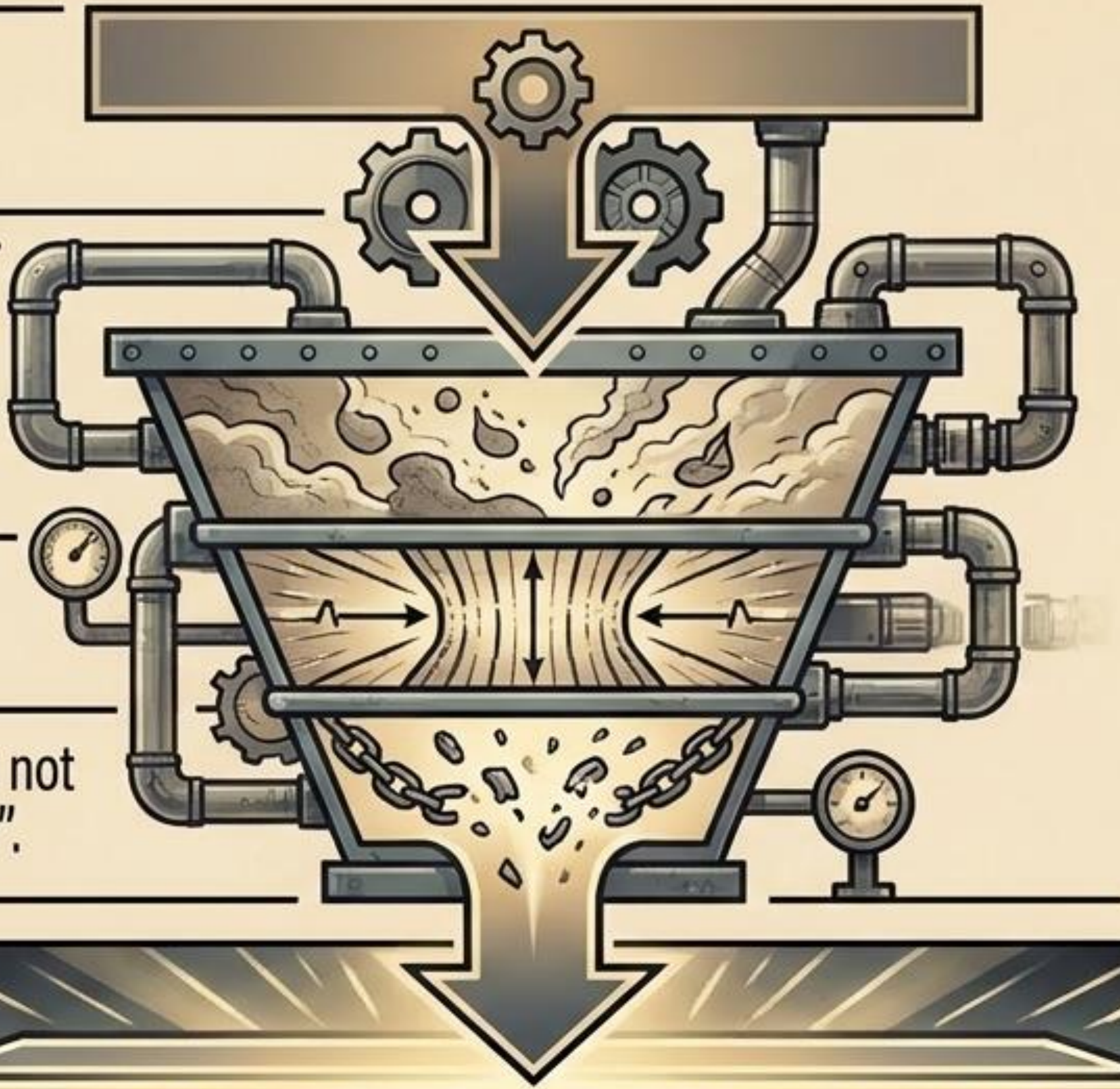


THE FIVE AGGREGATES: ACTIVITIES FROM WHICH PEOPLE FASHION LIFE'S MEANING.

1. **Form:** The physical body and material phenomena.
2. **Feeling:** Sensations of pleasure, pain, or indifference.
3. **Perception:** Labels and recognitions of experiences.
4. **Thought-Fabrications:** Mental constructs, choices, and views about the world.
5. **Sensory Consciousness:** The awareness of the six senses.

TAKEAWAY: BECAUSE THESE CLINGINGS GO IMPOSSIBLY DEEP, THEY REQUIRE EXTREME MEDICINE TO COUNTERACT.

THE THREE PERCEPTIONS ARE ADMINISTERED AS STRONG MEDICINE IN TWO DISTINCT STAGES.



RAW MATERIAL
(THE AGGREGATES)

THE THREE FILTERS
(THE MEDICINE)

Inconstant: All aggregates are fleeting.

Stressful: Trying to find happiness in fleeting things causes stress.

Not-Self: Inconstant, stressful things do not deserve to be clung to as “me” or “mine”.

THE TWO-STAGE APPLICATION

STAGE 1: Applied to worldly distractions to keep the mind on the path.

STAGE 2: Applied to the skillful aggregates of the path itself, allowing total freedom.

THOROUGHGOING DISPASSION & RELEASE TO THE LIMITLESS HAPPINESS OF THE DEATHLESS.

The modern tragedy of 'Embracing Impermanence' abandons the ultimate victory for anemic pleasures.

Ov. Walter Molino, egnza into be deally

THE FATAL REVERSAL

Modern thinkers take the Three Perceptions (strategies) and turn them into the **Context** (the nature of reality).

THE REDUCED EXPECTATION

Instead of seeking the deathless, the new goal becomes **"embracing impermanence"**—cherishing flowers because they wither and sunsets because they fade.

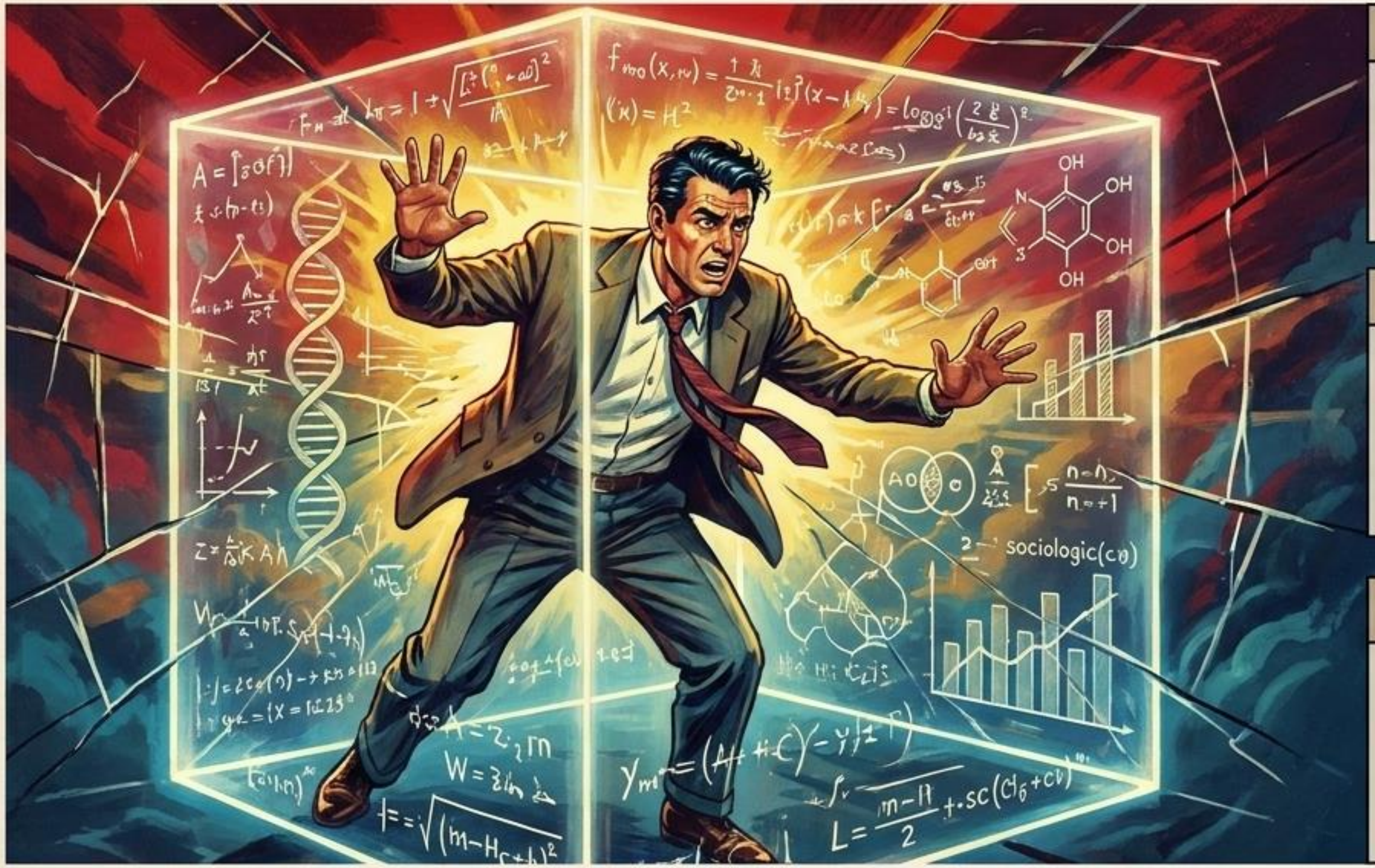
THE TRUE COST

This approach rejects the Buddha's victory, settling for meek pleasures confined by space and time. It is a doctrine that offers nothing to those whose worlds are truly falling apart.

THE GREAT REVERSAL: ORIGINAL BUDDHISM VS. MODERN WESTERN BUDDHISM

	ORIGINAL BUDDHISM	MODERN WESTERN BUDDHISM
THE CORE PROBLEM	Literal death and the endless cycle of suffering.	The desire to escape death; clinging to the hope of unchanging happiness.
THE CONTEXT	The existence of an unconditioned, deathless dimension.	A strictly conditioned, impermanent reality.
THE STRATEGY	Use the perception of impermanence to induce absolute dispassion.	Use the perception of impermanence to embrace and appreciate fleeting moments.
THE RESULT	Total release into unconditioned bliss (The Deathless).	Finding temporary peace within anemic, fleeting worldly pleasures.

THE POST-MODERN WORLDVIEW TRAP ASSUMES WE ARE THOROUGHLY CONDITIONED BY OUR ENVIRONMENT.



THE MODERN PREMISE

Modernity asserts that humans are thoroughly conditioned by the laws of physics, biology, psychology, and culture.

THE FALSE CONCLUSION

Because we are conditioned, the classical understanding of unconditioned happiness must be struck from Buddhism. We are told we must “tame our desires to be realistic.”

THE CHARGE OF DISHONESTY

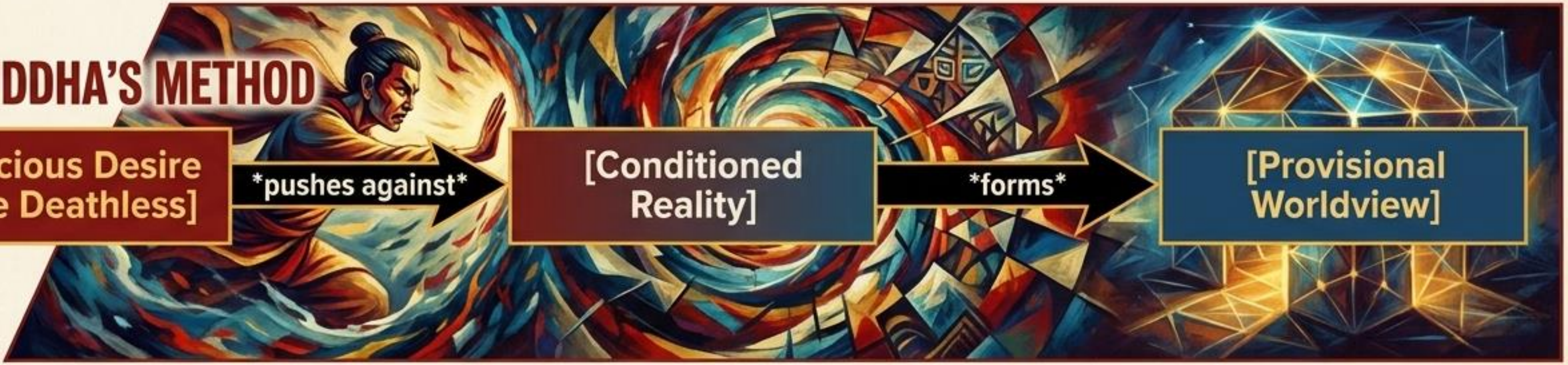
Modern teachers claim that adopting the Buddha’s ancient worldview would be an act of “intellectual dishonesty” that inelitated ignores how the world really works.

THE BUDDHA REVERSED THE ARROW OF CAUSATION: AUDACIOUS DESIRE DICTATES THE PROVISIONAL WORLDVIEW.

THE MODERN ERROR

THE MODERN ERROR

[Scientific/Cultural Worldview] → *limits* → [Acceptable, Tamed Desires] → [Settling for Impermanence]

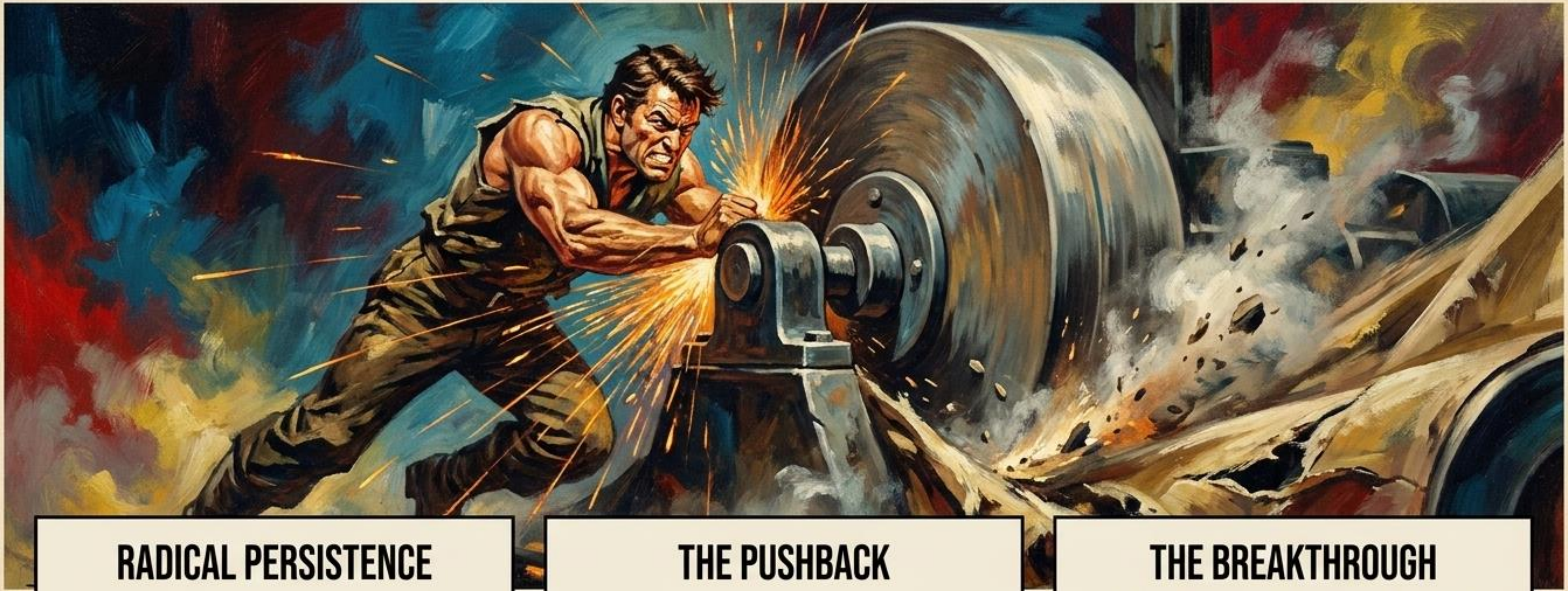


THE BUDDHA'S METHOD

[Audacious Desire for the Deathless] → *pushes against* → [Conditioned Reality] → *forms* → [Provisional Worldview]

The Buddha didn't tame his desires to fit reality; he started with the most audacious ideal possible. "All phenomena are rooted in desire" (AN 10:58)—including worldviews. He taught others to adopt, on a provisional basis, whatever assumptions about the world were required to make the path to unconditioned happiness a reality.

WORLDVIEWS ARE FORMED BY PUSHING AGAINST THE FABRIC OF THE WORLD TO SEE WHERE IT YIELDS.



RADICAL PERSISTENCE

The Buddha didn't make up a worldview from wishful thinking. He used his desires to literally push against the world.

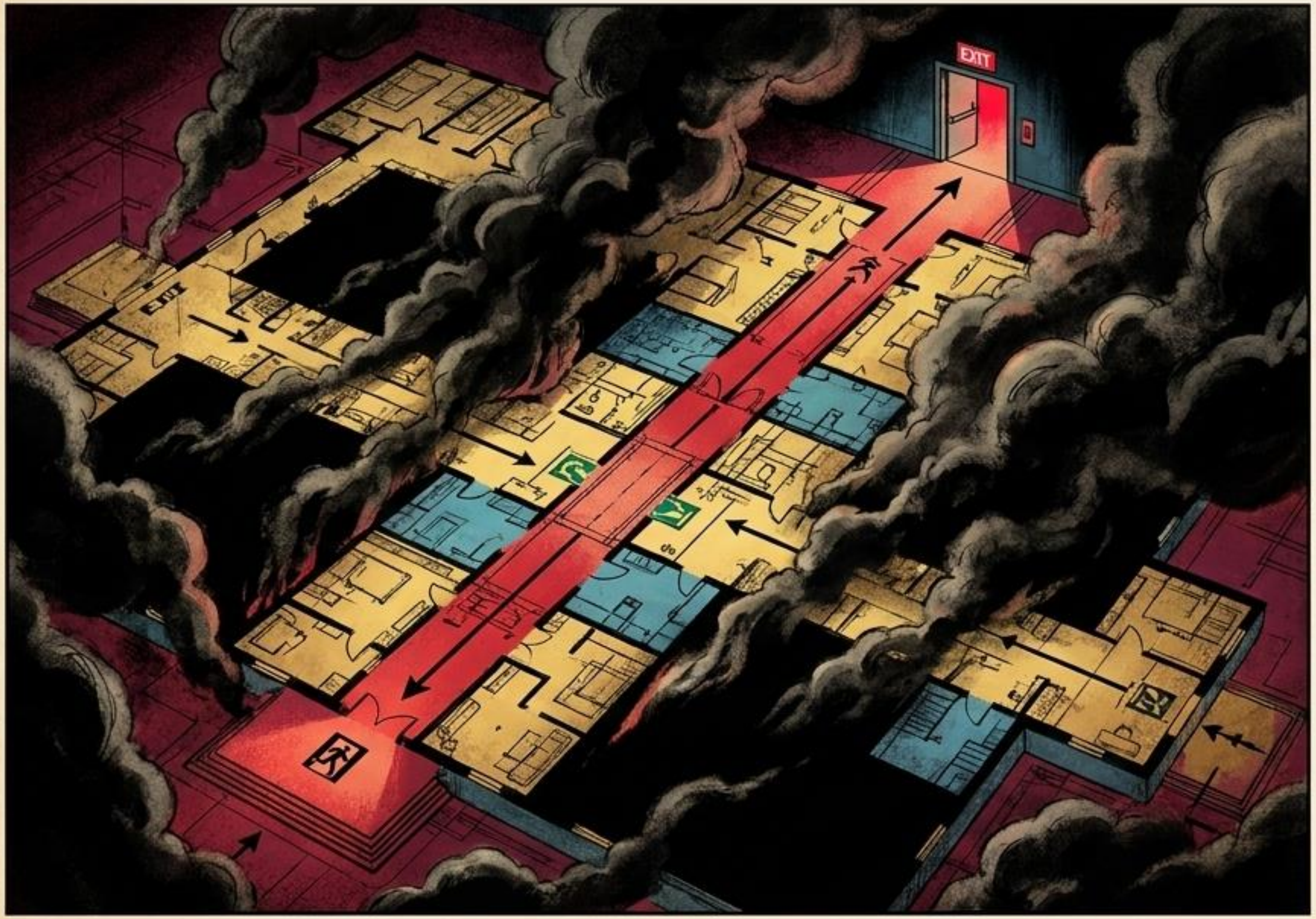
THE PUSHBACK

The world pushed back violently on his early attempts, in a way that would have defeated anyone less determined.

THE BREAKTHROUGH

Through being ardent, resolute, and heedful, he learned how the world gave way to his desire, eventually allowing him to step completely outside of it.

THE BUDDHA REFUSED TO MAP THE COSMOS, PROVIDING ONLY THE BLUEPRINT FOR THE FIRE ESCAPE



1	**Animal Talk**
	The Buddha strictly avoided cosmic speculation (e.g., is the universe finite or infinite?). He lumped talk about the world's origins with street gossip as "animal talk." (AN 10:69)
2	**The Handful of Leaves**
	He provided only a "handful of leaves" compared to the "forest" of his awakening (SN 56:31)—just enough information to put an end to suffering.
3	**The Three Knowledges**
	He explained only what was necessary for escape: Previous lives exist (suffering continues), Kamma drives the universe (not an overarching purpose), and the exact Path to end it.

THE FOUR FUNCTIONAL PILLARS OF KAMMA

The Buddha warned that full cosmic complexity would drive you crazy. It boils down to four functional levers:

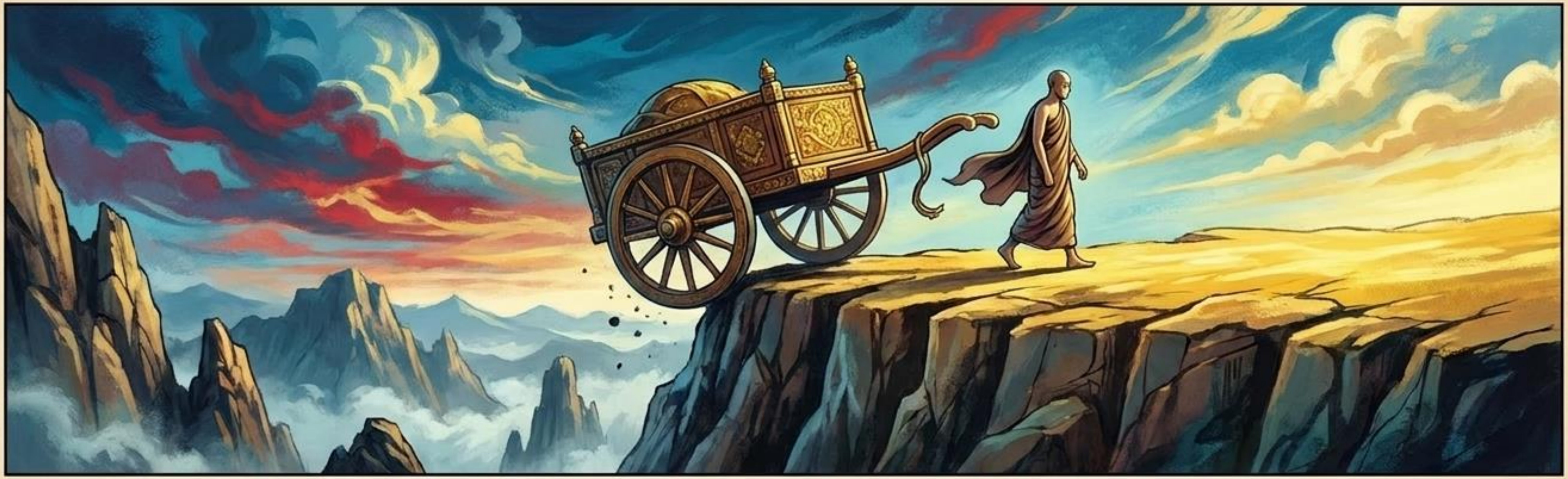
1. Intentions dictate trajectory. Skillful intentions lead to good results; unskillful to bad.

2. The Present is free. Past actions provide raw material, but present choice is completely free to shape it.

3. Alchemy of Suffering. You can learn to take bad raw materials and shape them so you do not suffer from them. (AN 3:101)

4. The Exit. If you abandon all intentions in the present, the present moment disbands and you experience the deathless. (SN 12:2)

WORLDVIEWS AND KAMMA ARE PROVISIONAL TOOLS, ABANDONED AT THE DESTINATION.



1	The Chariot Analogy	2	The Abandonment	3	The Purpose of Teaching
	The Buddha's sketch of a worldview and the doctrine of kamma are not absolute truths to be worshiped. They are merely the chariot used to travel the path. (MN 24)		Upon reaching the deathless and successfully going beyond the conditioned world, the entire path—including the worldview—is abandoned.		The Buddha didn't throw the chariot away; he used it to teach others so they could drive to the correct destination themselves.

The Lion's Roar: Demand the Unconditioned.

Do not squeeze the Dhamma into a box.

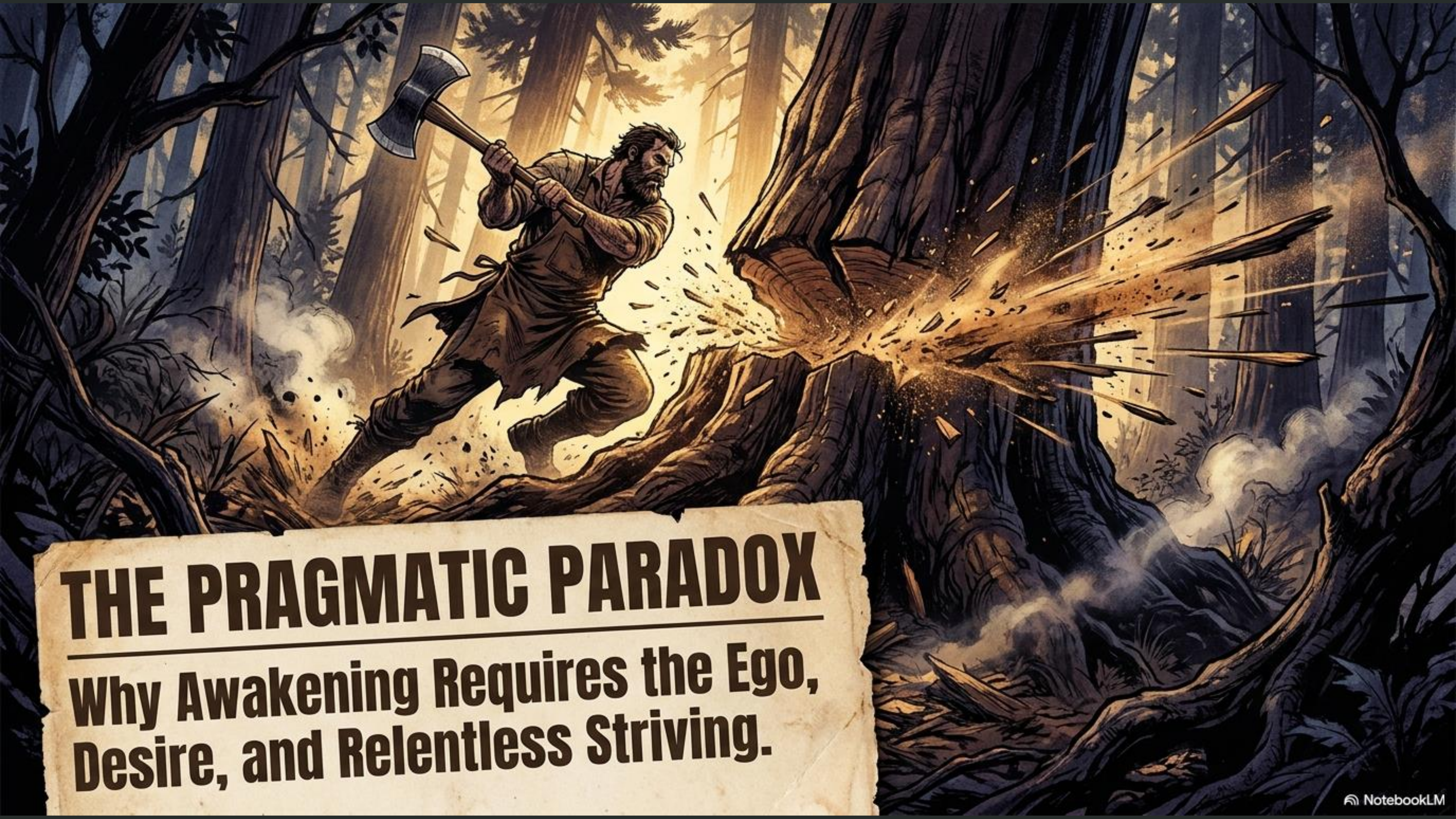
The Buddha would not submit to modern worldviews that provide no room for an unconditioned happiness.

Push Back.

If modern teachers insist we are incapable of escaping suffering, they simply haven't pushed back strongly enough against the world.

The Ultimate Promise.

Do not settle for reduced expectations. The doors to the highest possible happiness—the deathless—are open. Let those with ears show forth their conviction.



THE PRAGMATIC PARADOX

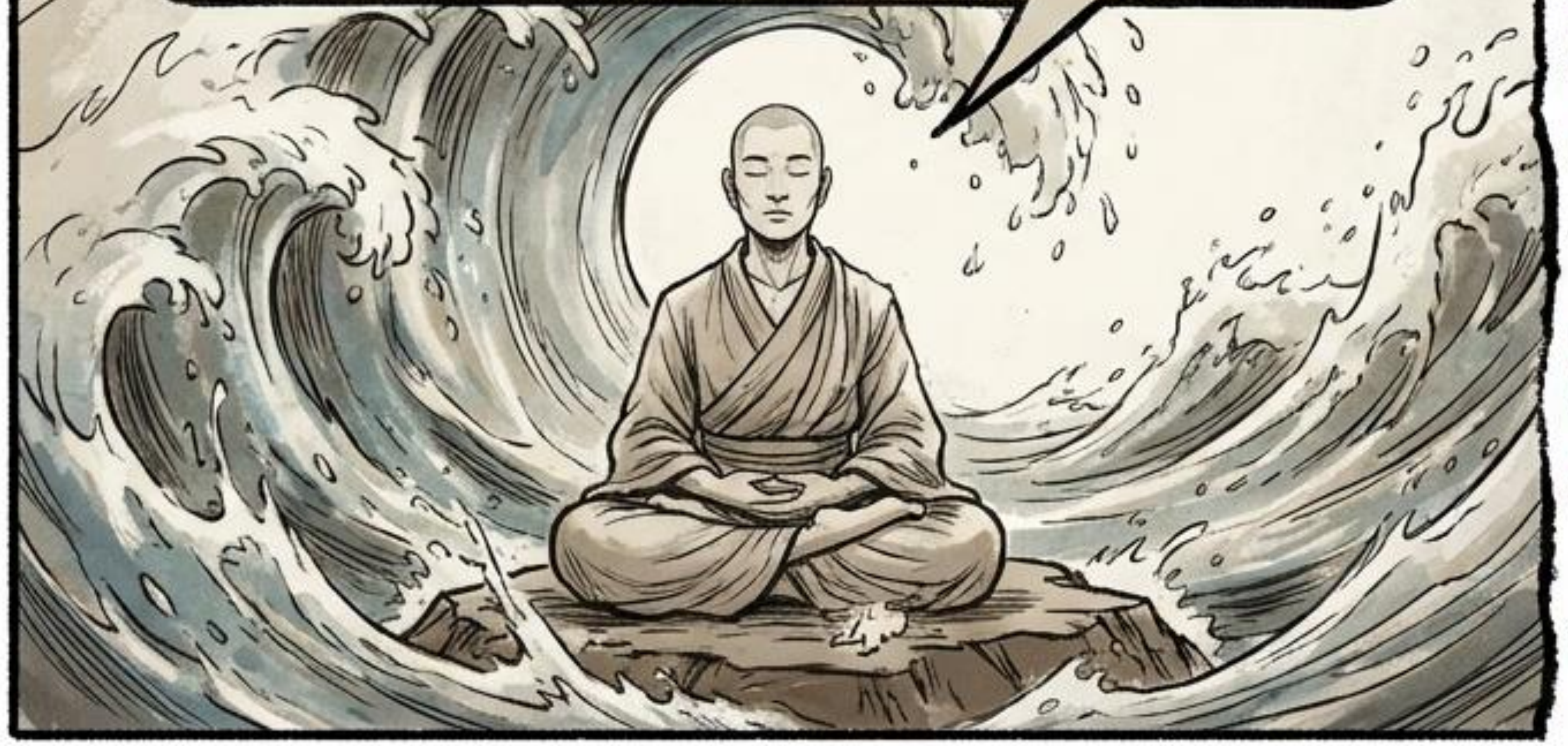
Why Awakening Requires the Ego, Desire, and Relentless Striving.

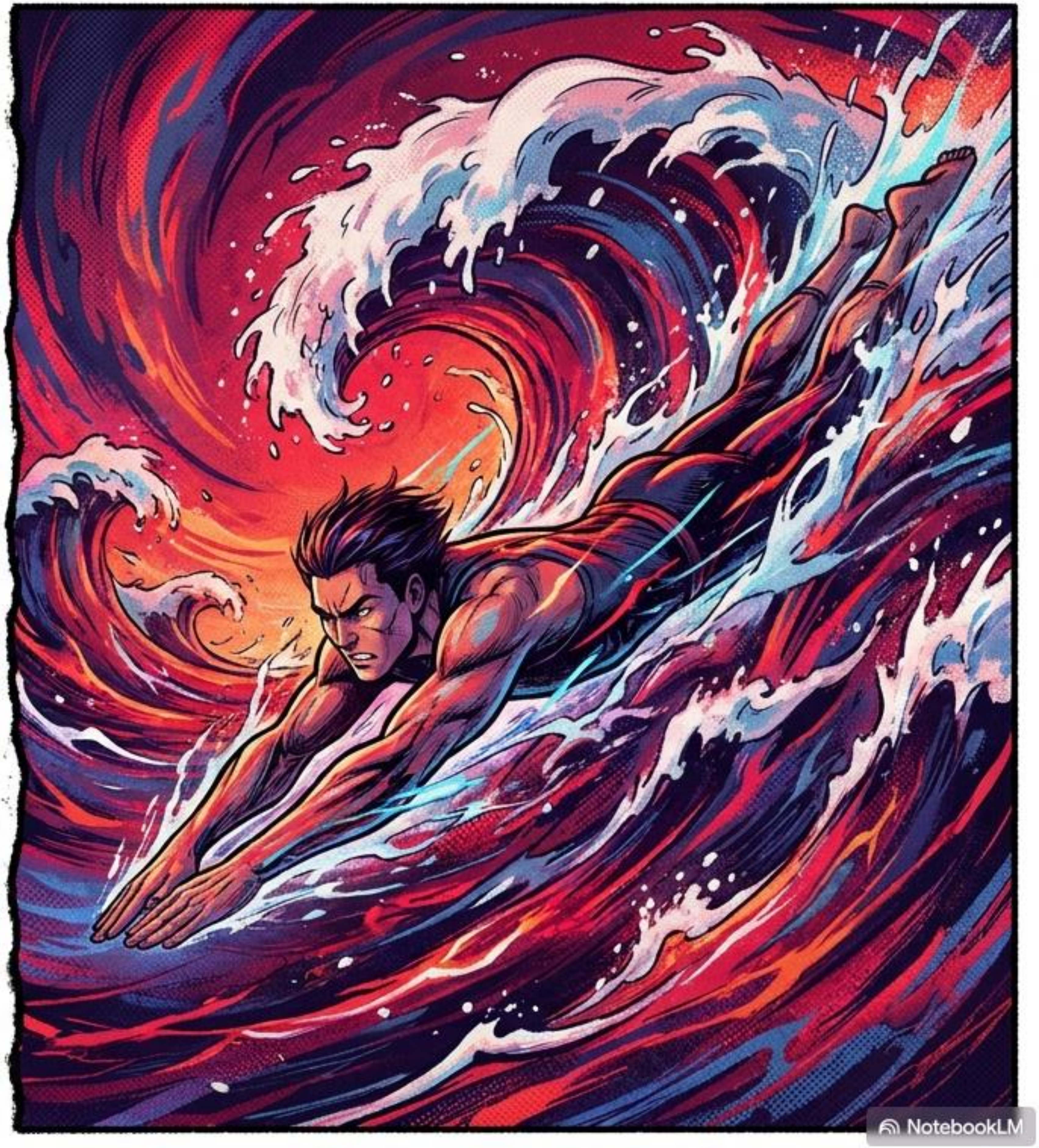
The Trap of Passivity

The Misconception: Craving causes suffering → Wanting nothing is the cure → Doing nothing is the path.

The Error: This assumes you can clone awakening by imitating the unfabricated goal using the fabricated tools of the present.

The Reality: The goal is not achieved by wishing. A path of not wanting leads to a path of not doing. To end the suffering of not getting what is wanted, you must ***take absolute responsibility for getting the path done.***





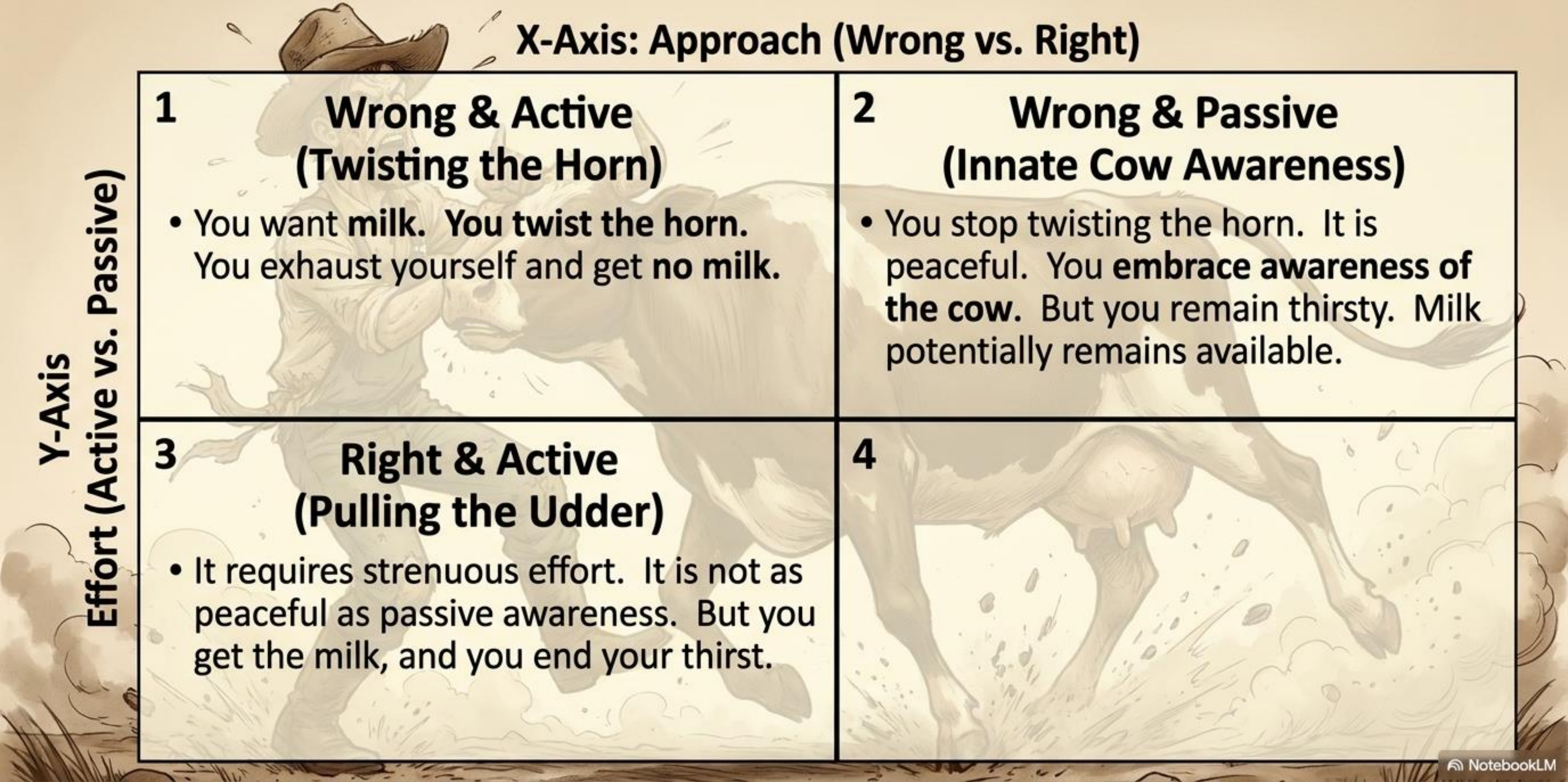
The Noble Search

1. The Radical Desire: The Bodhisatta was motivated by a specific, intense desire—recognizing that everyday freedom from sorrow required total freedom from birth and death (MN 26).

2. Discontent with Skillful Qualities: He did not passively accept partial peace. If a a path did not lead to the deathless, he abandoned it in search of what is skillful. He repeatedly raised his level of skill until it yielded results.

3. The Heartwood Analogy: A person needing heartwood cannot be content with leaves, bark, or sapwood. They must keep searching and hacking until they find the core that serves their purpose (MN 29).

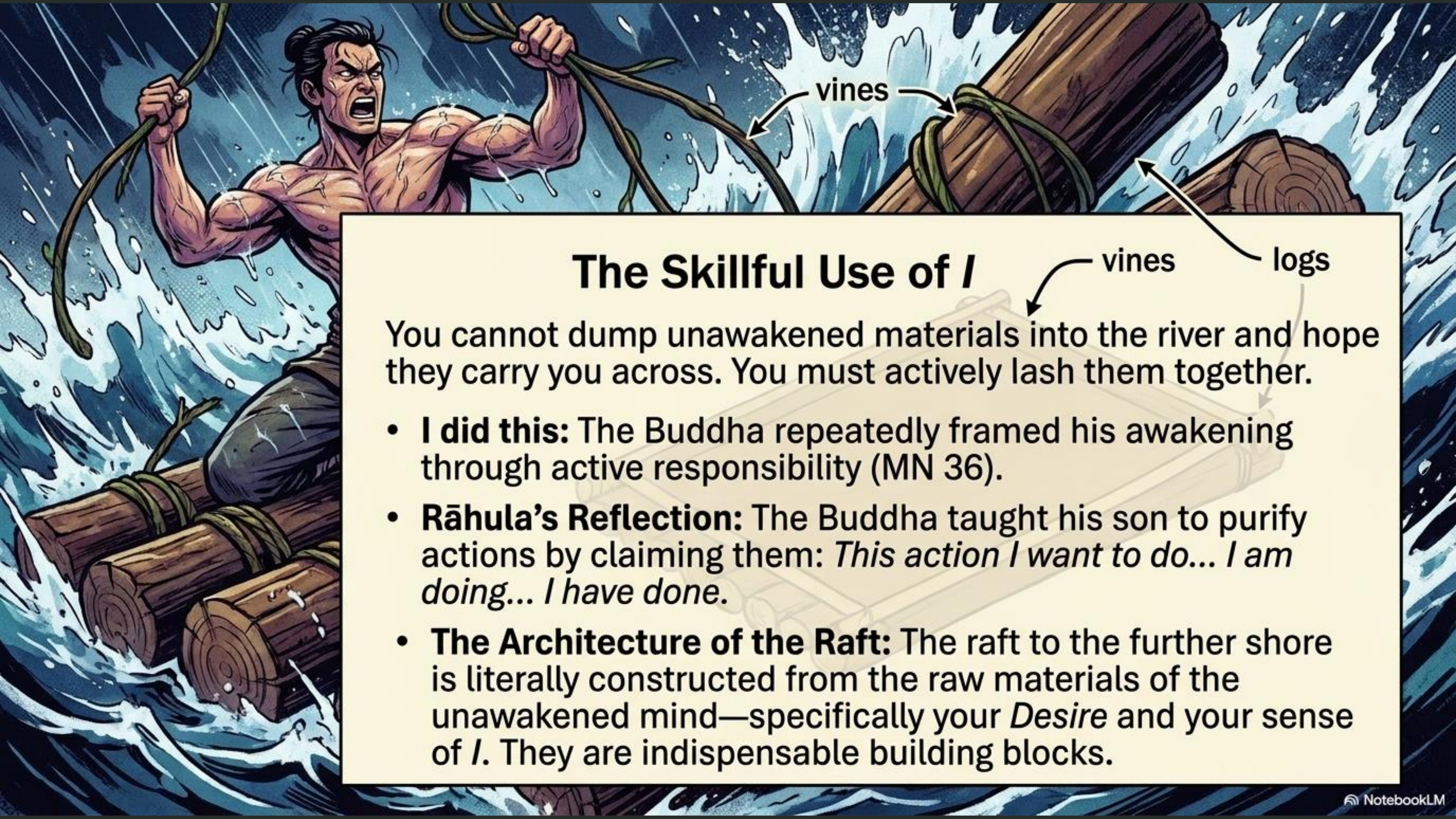
The Cow Analogy: A Diagnostic Matrix



X-Axis: Approach (Wrong vs. Right)

Y-Axis
Effort (Active vs. Passive)

1 **Wrong & Active (Twisting the Horn)** • You want **milk. You twist the horn.** You exhaust yourself and get **no milk.**	2 **Wrong & Passive (Innate Cow Awareness)** • You stop twisting the horn. It is peaceful. You **embrace awareness of the cow.** But you remain thirsty. Milk potentially remains available.
3 **Right & Active (Pulling the Udder)** • It requires strenuous effort. It is not as peaceful as passive awareness. But you get the milk, and you end your thirst.	4

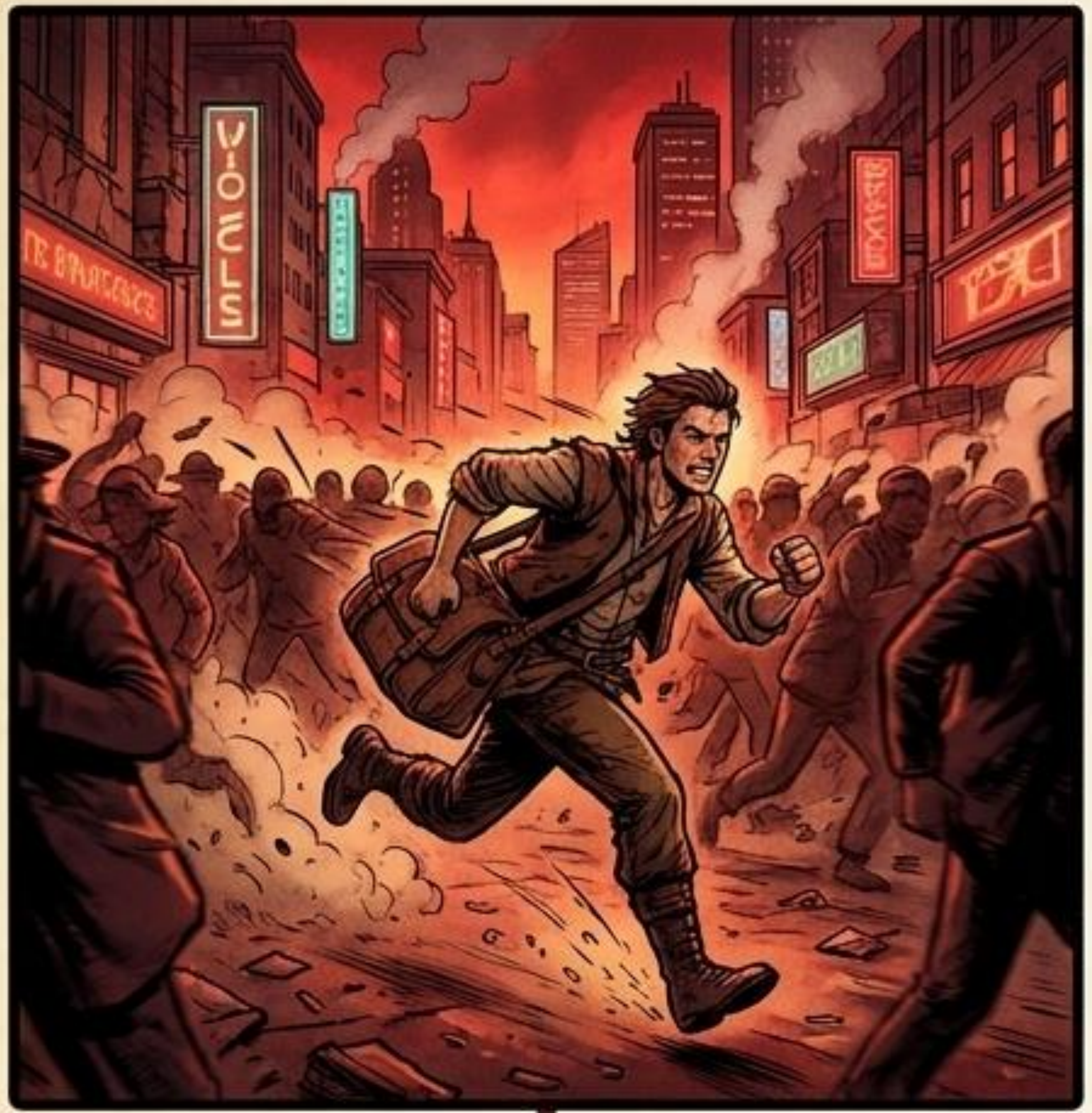


The Skillful Use of *I*

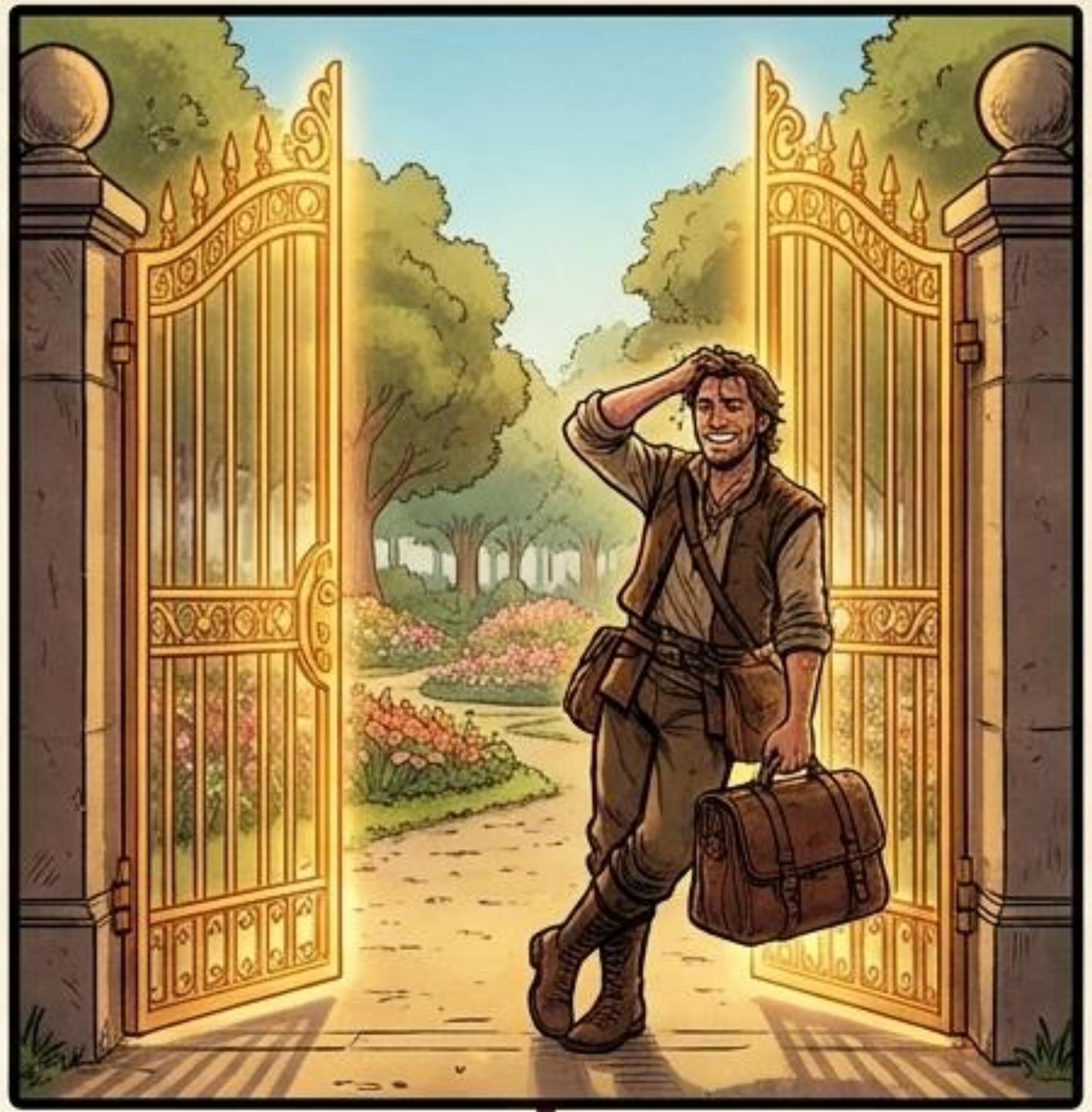
You cannot dump unawakened materials into the river and hope they carry you across. You must actively lash them together.

- **I did this:** The Buddha repeatedly framed his awakening through active responsibility (MN 36).
- **Rāhula's Reflection:** The Buddha taught his son to purify actions by claiming them: *This action I want to do... I am doing... I have done*.
- **The Architecture of the Raft:** The raft to the further shore is literally constructed from the raw materials of the unawakened mind—specifically your *Desire* and your sense of *I*. They are indispensable building blocks.

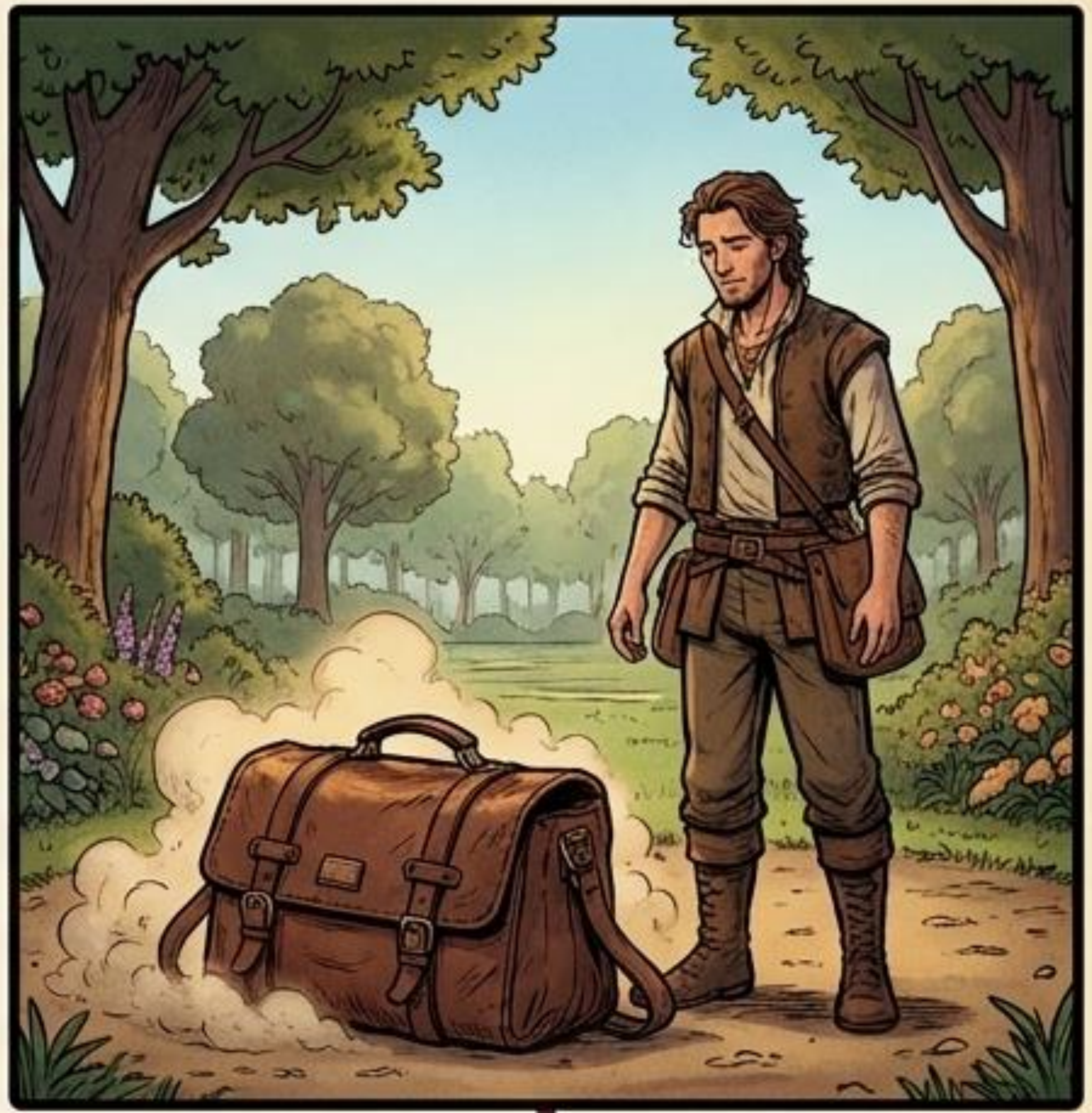
The Lifecycle of Desire



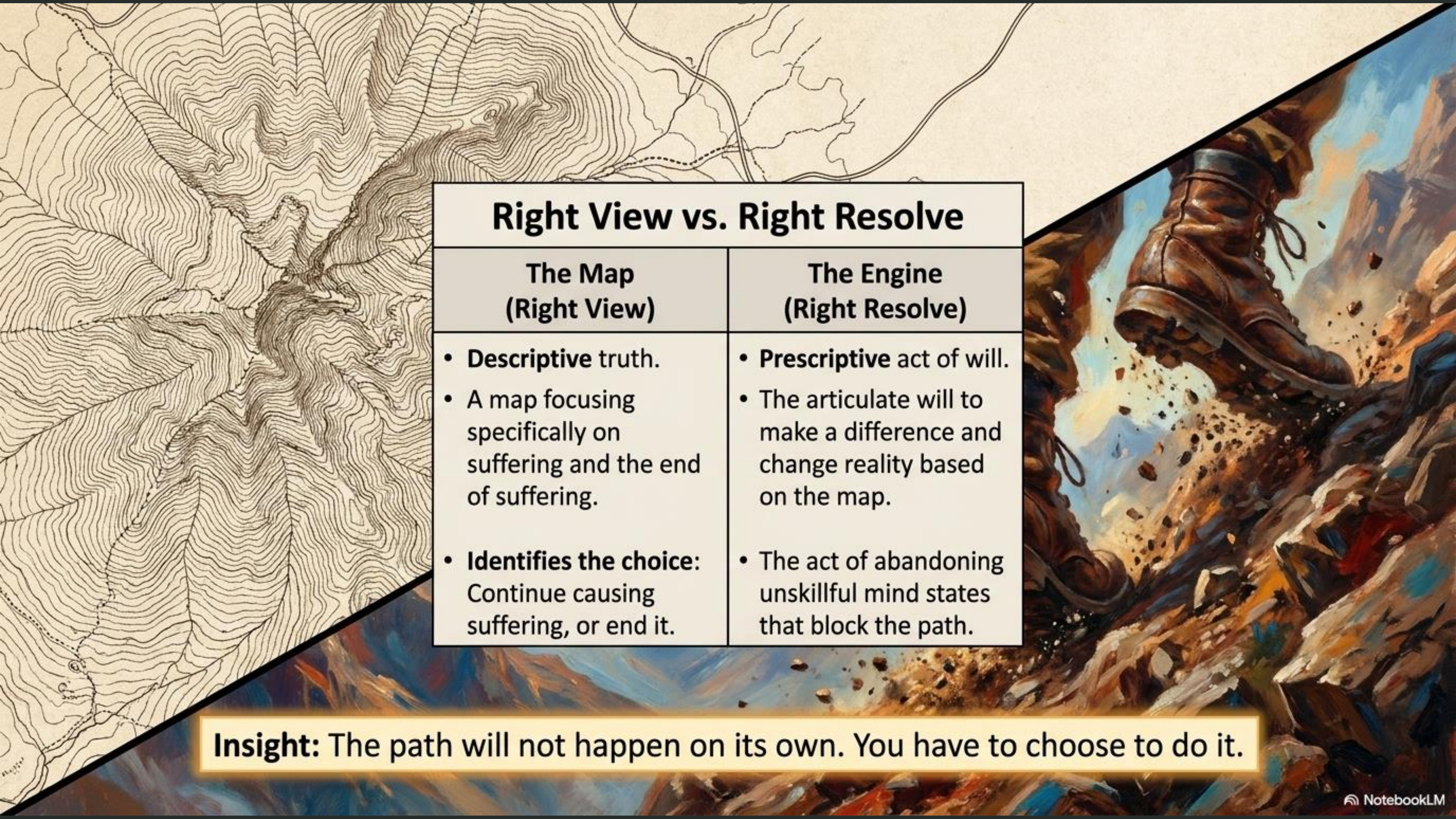
1. The Desire to Act:
You generate the desire to
travel to the park.



2. The Exertion of Power:
You apply right effort, persistence,
intent, and analysis to move.



3. The Natural Abandonment:
Upon arrival, the desire to travel is naturally allayed.
You do not abandon desire as a method to get
there; you abandon it because you hav



Right View vs. Right Resolve

The Map (Right View)	The Engine (Right Resolve)
• **Descriptive** truth.	• **Prescriptive** act of will.
• A map focusing specifically on suffering and the end of suffering.	• The articulate will to make a difference and change reality based on the map.
• **Identifies the choice**: Continue causing suffering, or end it.	• The act of abandoning unskillful mind states that block the path.

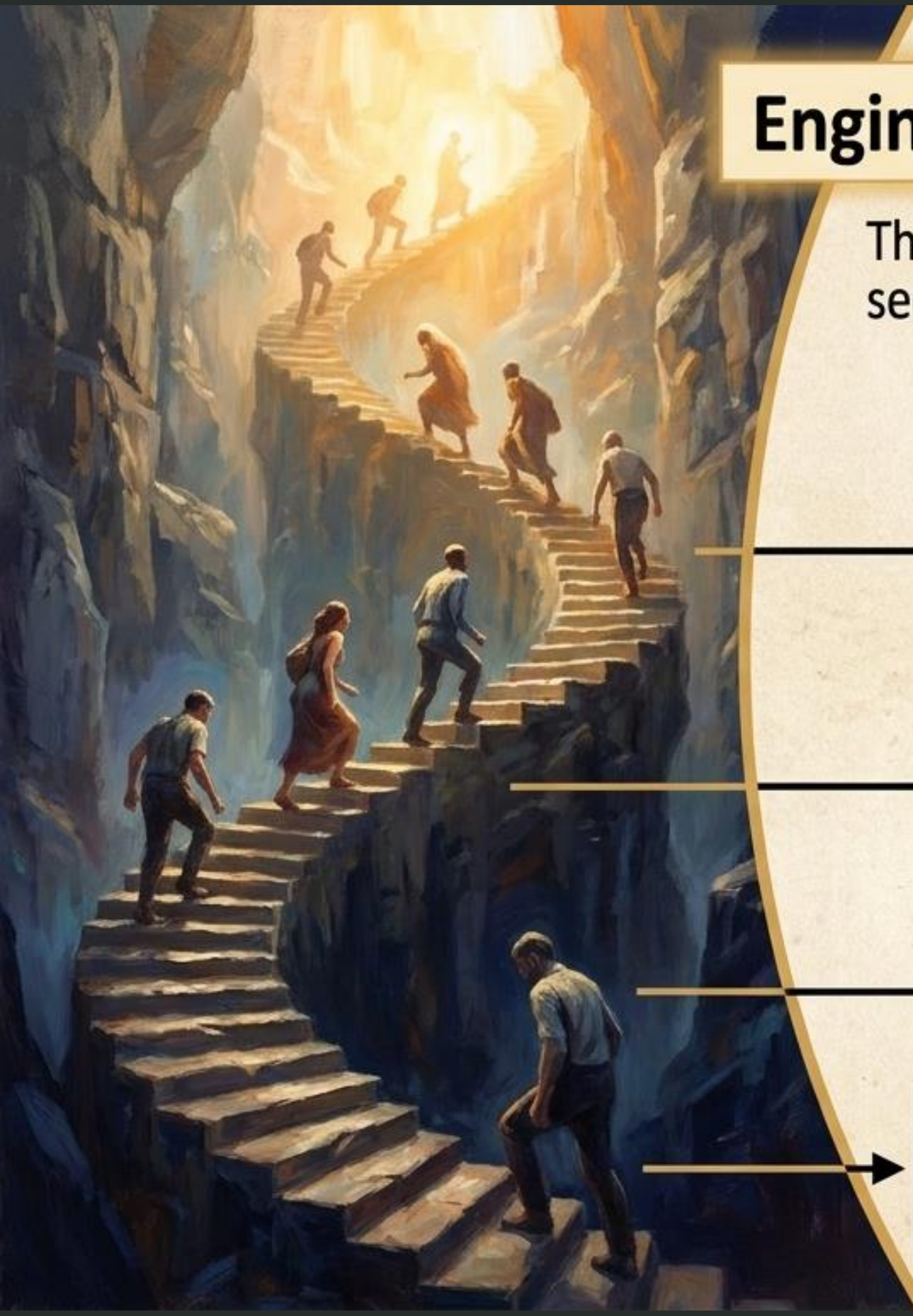
Insight: The path will not happen on its own. You have to choose to do it.

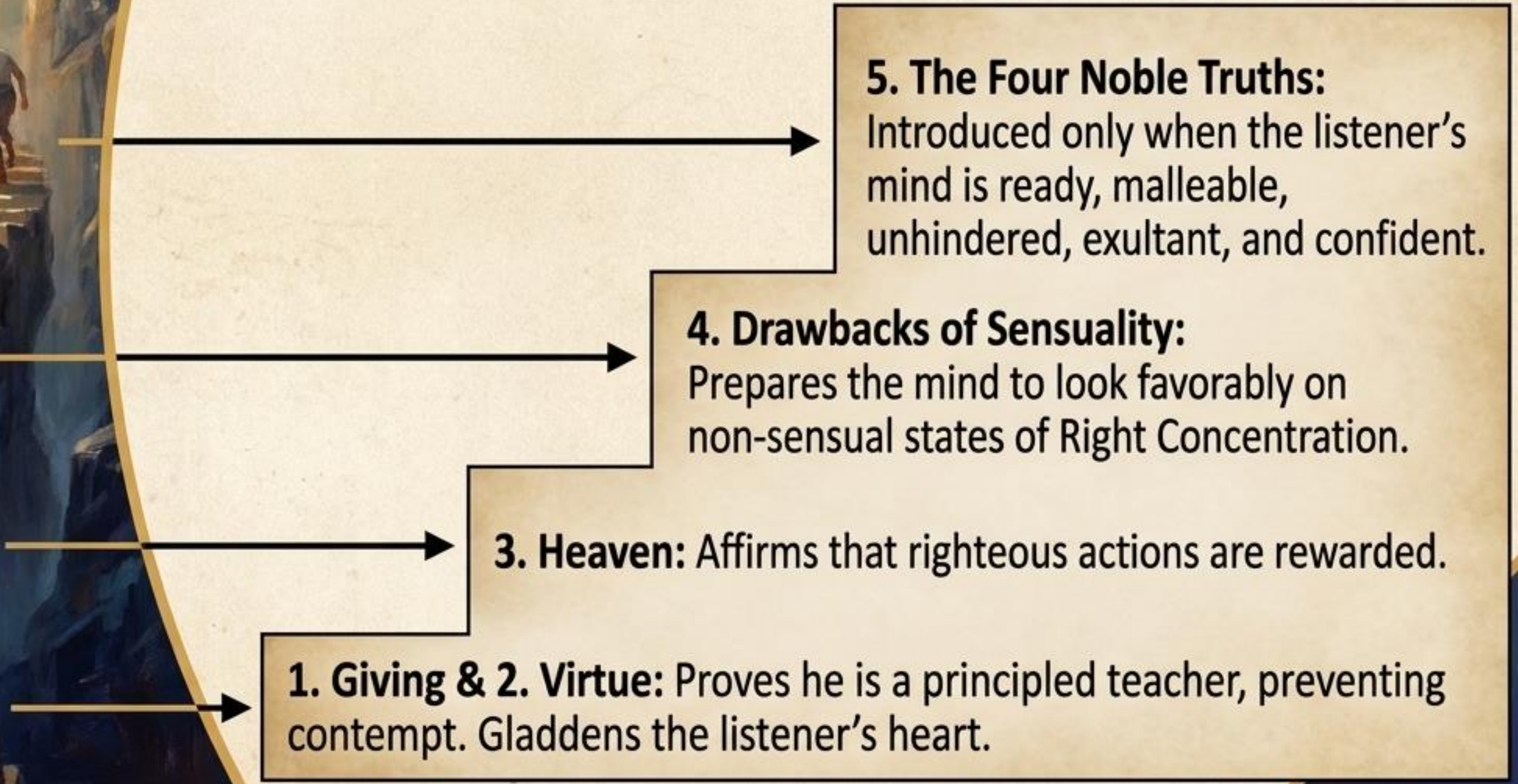
The Arsenal of Resolve

Renunciation	Non-Ill Will	Harmlessness
• **Opposes:** Sensuality. • **The Mechanism:** Not just abandoning sensual pleasures, but subduing the mind's passion for its own sensual fantasies. Aiming at higher pleasures (*jhāna*).	• **Opposes:** Ill will (wishing suffering on yourself or others). • **The Mechanism:** Actively aiming at and developing attitudes of goodwill and equanimity.	• **Opposes:** Harmfulness (careless, callous disregard for suffering). • **The Mechanism:** Actively cultivating compassion for oneself and others, and desiring to act on it.

Engineering the Mind: The Graduated Discourse

The Buddha engineered five ideal listening conditions by carefully sequencing his teaching before introducing the Four Noble Truths.





5. The Four Noble Truths: Introduced only when the listener's mind is ready, malleable, unhindered, exultant, and confident.

4. Drawbacks of Sensuality: Prepares the mind to look favorably on non-sensual states of Right Concentration.

3. Heaven: Affirms that righteous actions are rewarded.

1. Giving & 2. Virtue: Proves he is a principled teacher, preventing contempt. Gladdens the listener's heart.

The First Jhāna: The Peak of Resolve

Right Resolve gets the mind into the **First Jhāna** and explicitly becomes a structural part of it.

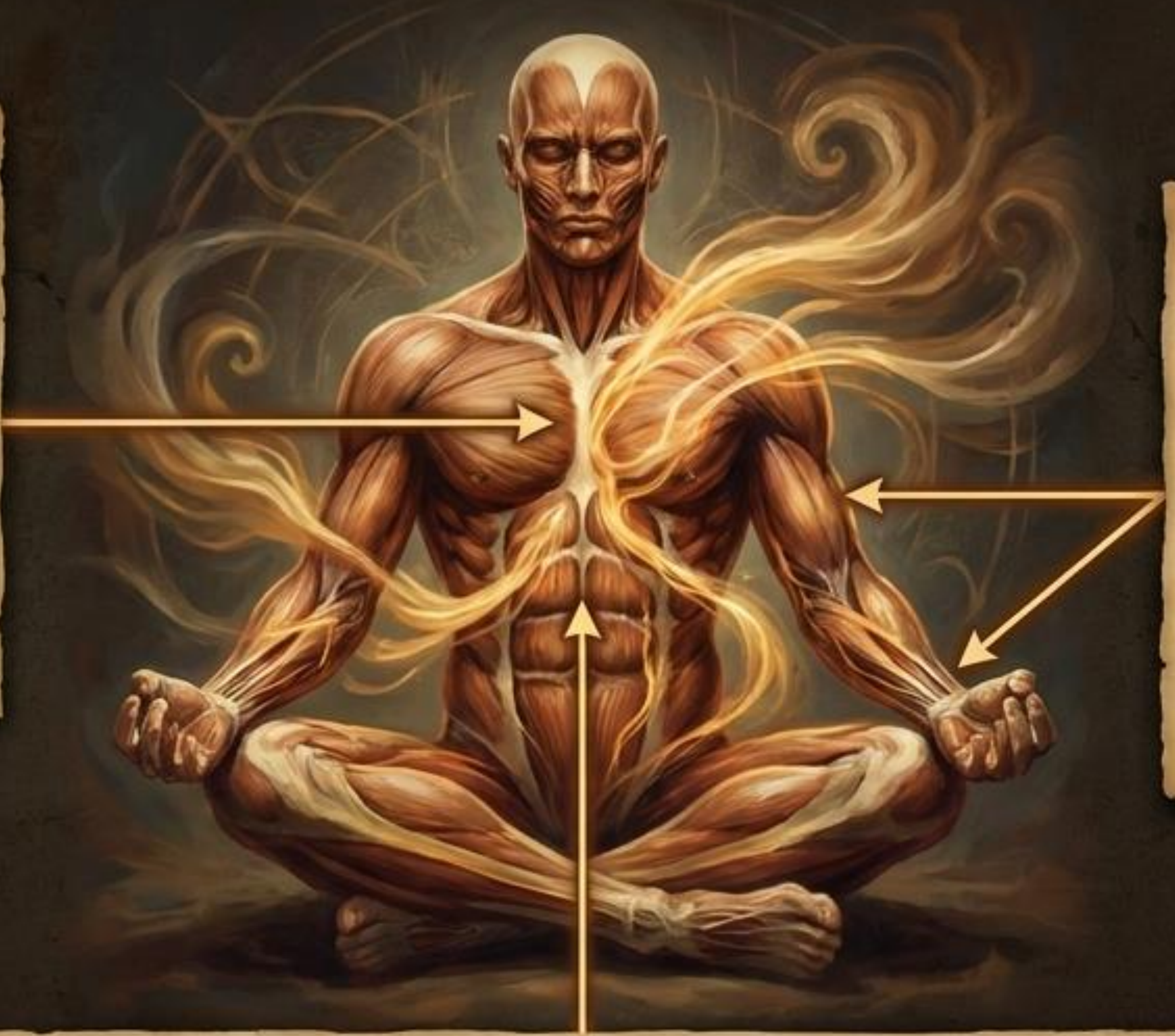
- **Seclusion:** The mind successfully isolates itself from sensuality and unskillful qualities (hindrances).

- **Directed Thought & Evaluation:** The mind engages in inner conversation in full sentences (MN 117). This is the highest level of Right Resolve.

- **Rapture & Pleasure:** Born of this active seclusion and directed thought.

The Mechanics of Alternative Pleasure

You cannot starve sensuality without feeding the mind a superior alternative.



- **The Wind Property:** The in-and-out breath is not just a tactile sensation at the nose. It is a wind property that permeates the entire body as felt from within (proprioception).

- **Non-Sensual Pleasure:** By suffusing feelings of rapture and pleasure throughout the entire body so no part is unpervaded, the mind creates a physical, yet non-sensual, pleasure.

- **The Anchor:** Only by experiencing this alternative can the mind truly resist the pull of sensual fantasies.

Ascension by Subtraction

To reach higher states, the active tools of **Right Resolve** must be abandoned.

- The Limit of Full Sentences: Right Resolve requires full-sentence thinking (directed thought). The refined work of higher jhānas requires only delicate attention, reflection, and inclining the mind.
- Stilling the Thought: Entering the Second Jhāna requires abandoning directed thoughts and evaluations connected to the body, feelings, or mind (MN 125).
- Internal Assurance: By dropping the active will of Right Resolve, the mind achieves unification of awareness free from directed thought.

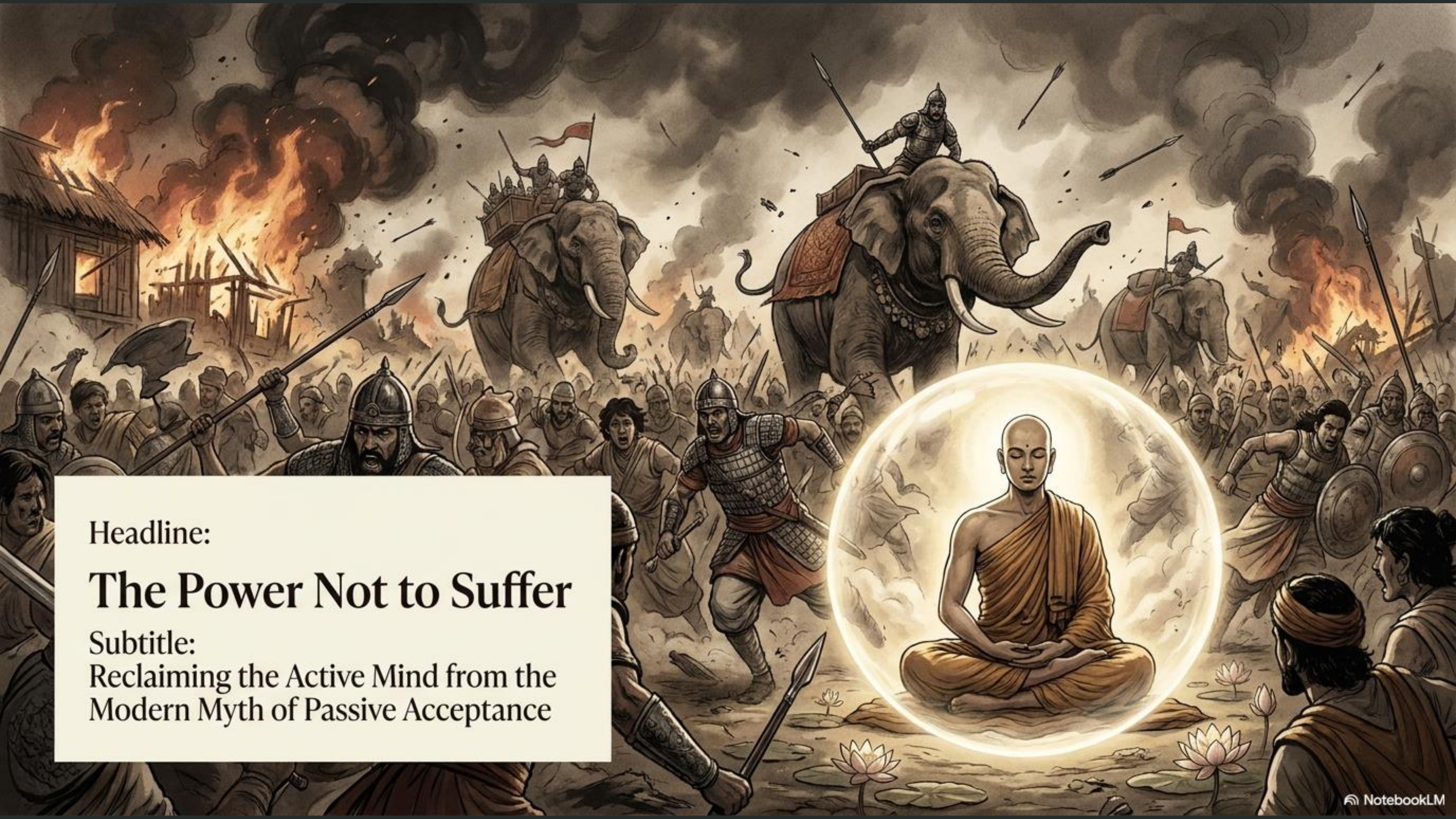
The Paradox of Becoming

Why not abandon all three types of craving (Sensuality, Becoming, Non-becoming) immediately?

- The Jhānas are States of Becoming: To master a jhāna, you must fully inhabit the world of your body (becoming) while disbanding distracting thought worlds (non-becoming).
- Premature Destruction: If Right Resolve aimed at rooting out the craving for becoming and non-becoming too early, it would abort the states of Right Concentration before they could function.
- The Sequence: The tools are mastered first, utilized fully, and only then put aside through dispassion.

The Lifecycle of the Tools of Awakening

	Beginning the Path	The Jhānas	Final Awakening
Desire	Sparks the Noble Search for the deathless.	Drives discontent with skillful qualities to push higher.	Naturally allayed because the destination is reached.
The I (Ego)	Used to build the raft and take responsibility (I did this).	Directs mindfulness (I will protect with discernment).	Abandoned skillfully with appreciation for the work it did.
Right Resolve	Wills the path into being; combats sensuality and ill will.	Pushes the mind into the 1st Jhāna, then is dropped to reach the 2nd.	Transcended entirely by Right Concentration and advanced Right View.

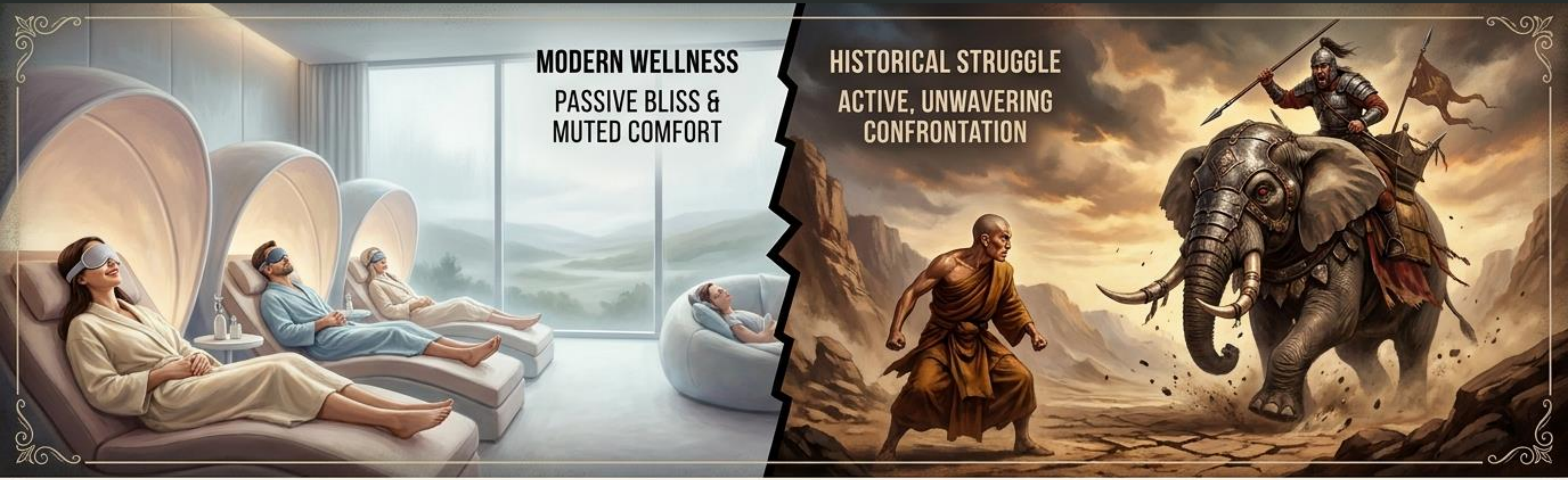


Headline:

The Power Not to Suffer

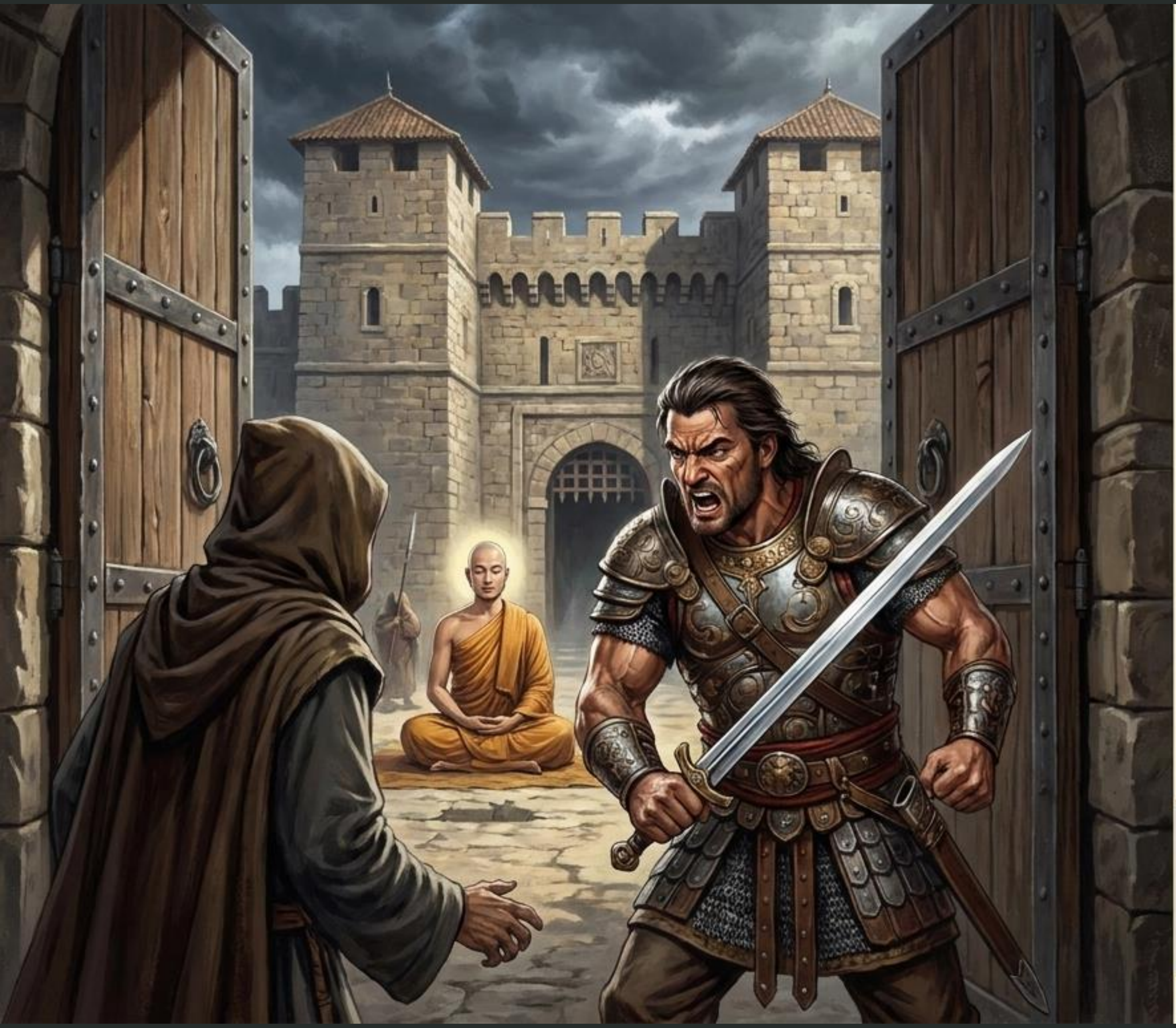
Subtitle:

Reclaiming the Active Mind from the Modern Myth of Passive Acceptance


MODERN WELLNESS
PASSIVE BLISS & MUTED COMFORT
HISTORICAL STRUGGLE
ACTIVE, UNWAVERING CONFRONTATION

The Acceptance Diagnostic Matrix

Dimension	Modern Approach	Canonical Reality
1. Core Definition	Global, non-judging affirmation; embracing reality in its totality.	*Adhivāseti* (Tolerating). Highly limited scope; tolerating inevitabilities.
2. Action State	Passive, non-contentious observation. Letting go.	Active, defiant struggle. Exerting a fabrication.
3. Ultimate Goal	To feel comfortable with our imperfections and the world.	To completely uproot and destroy the causes of suffering.



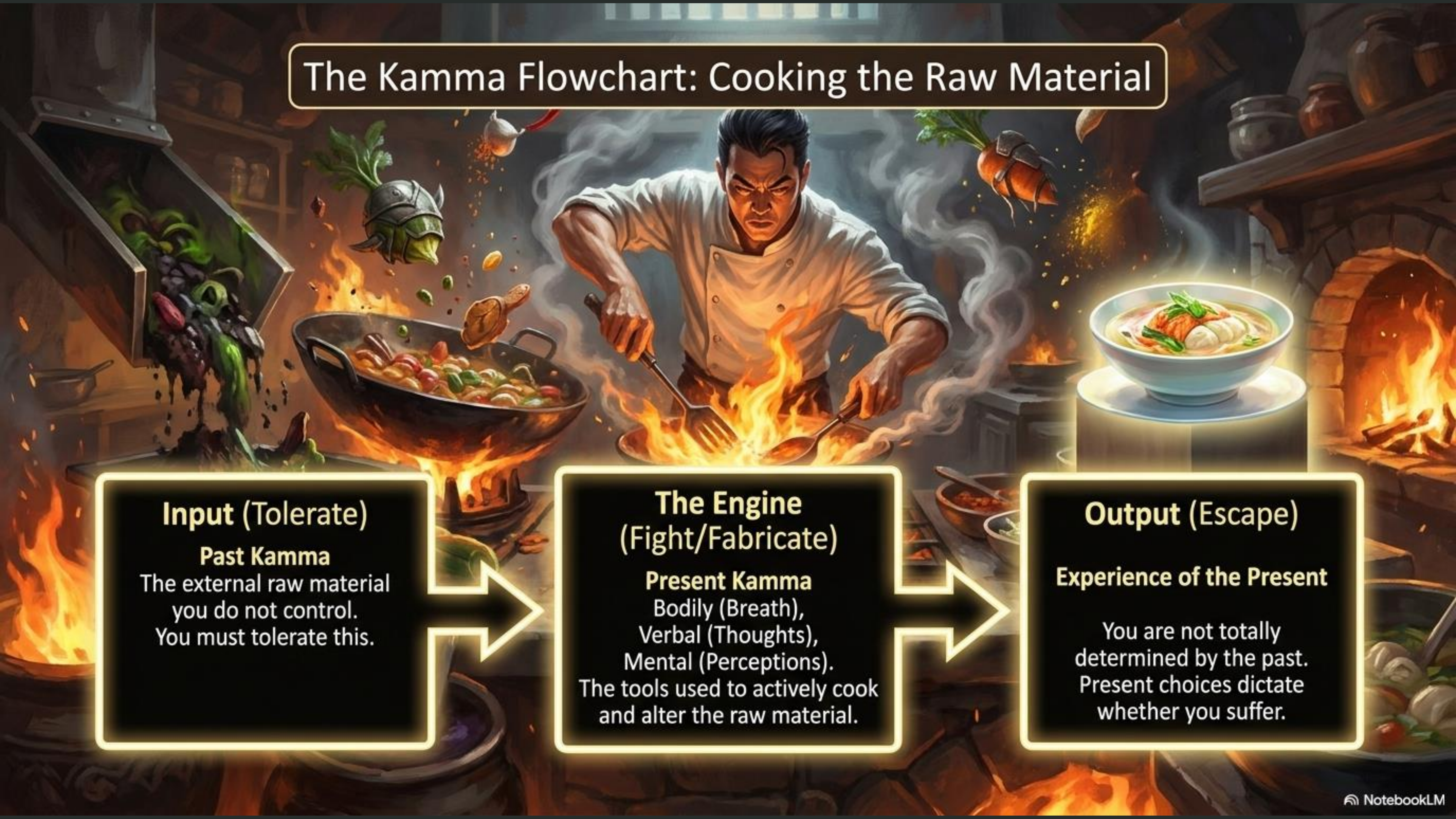
The Frontier Gatekeeper

The Buddha never defined mindfulness as an accepting, non-judging awareness. He defined it as a faculty of active memory and defense.

> Mindfulness is a gatekeeper to a frontier fortress, wise in recognizing who is an enemy and who is a friend, judging who to let into the fortress and who to keep out. (SN 48:10)

Key Insight: The purpose of mindfulness is to actively recognize and judge skillful vs. unskillful qualities, admitting only what builds the path to the end of suffering.

The Kamma Flowchart: Cooking the Raw Material



Input (Tolerate)

Past Kamma

The external raw material you do not control. You must tolerate this.

The Engine (Fight/Fabricate)

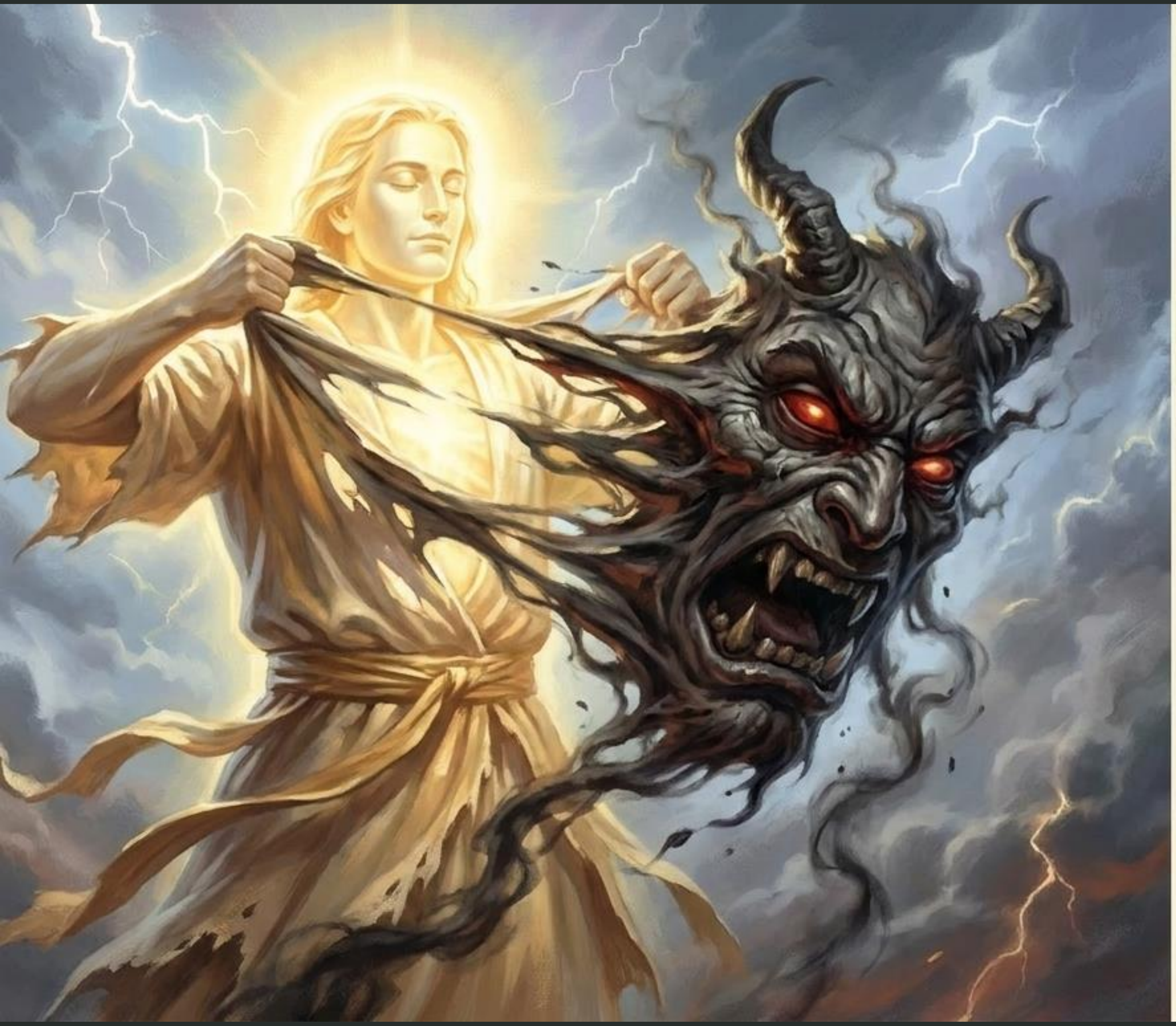
Present Kamma

Bodily (Breath),
Verbal (Thoughts),
Mental (Perceptions).
The tools used to actively cook and alter the raw material.

Output (Escape)

Experience of the Present

You are not totally determined by the past. Present choices dictate whether you suffer.



The Agent vs. The Act

Genuine goodwill for yourself means you must be your own prosecutor and cross-examiner. But the judgment is applied to the action, not the agent.

The Trap of Being

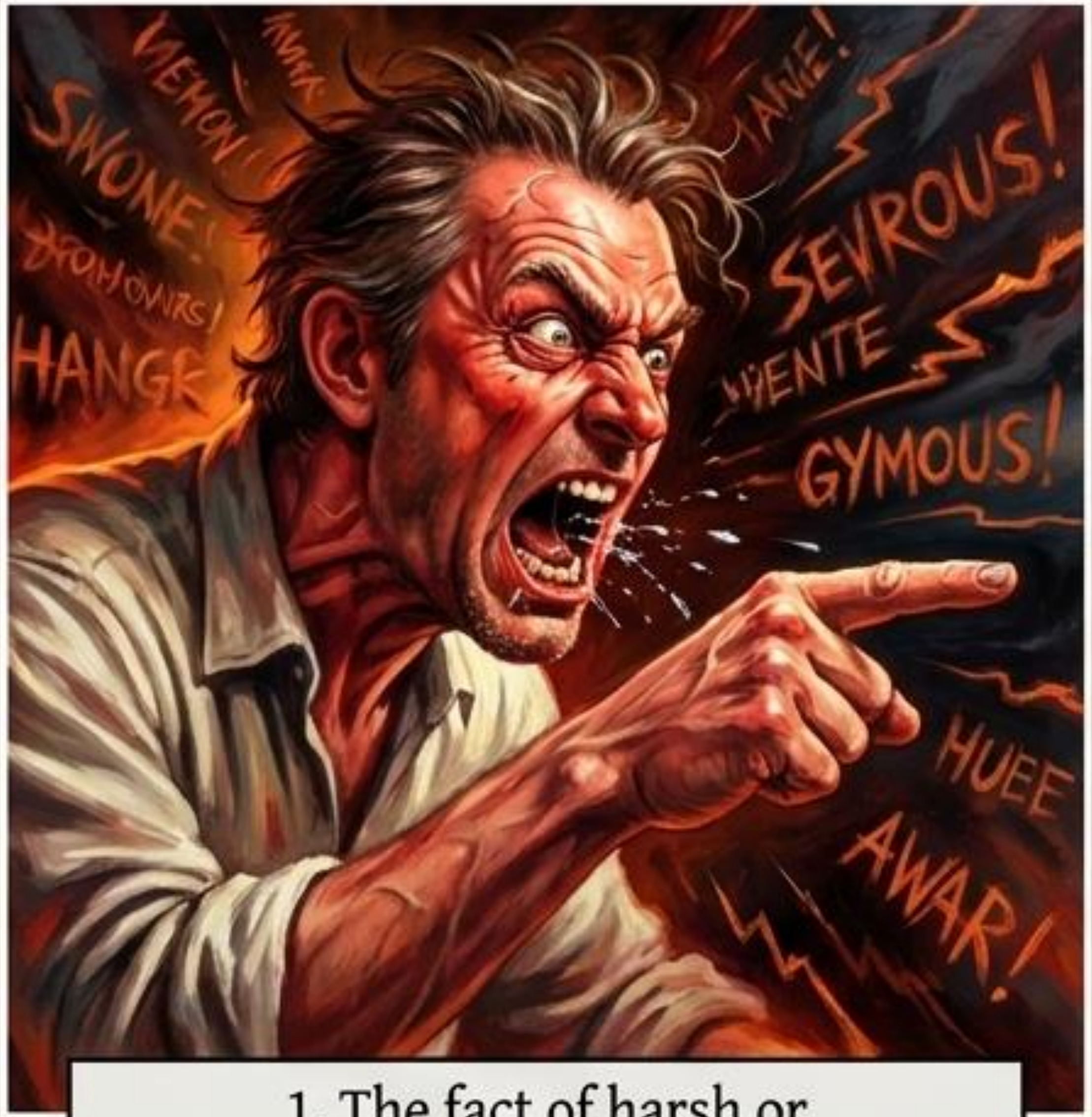
I am good or I am bad are craving verbalizations that ensnare the mind. They create shame and fear.

The Freedom of Action

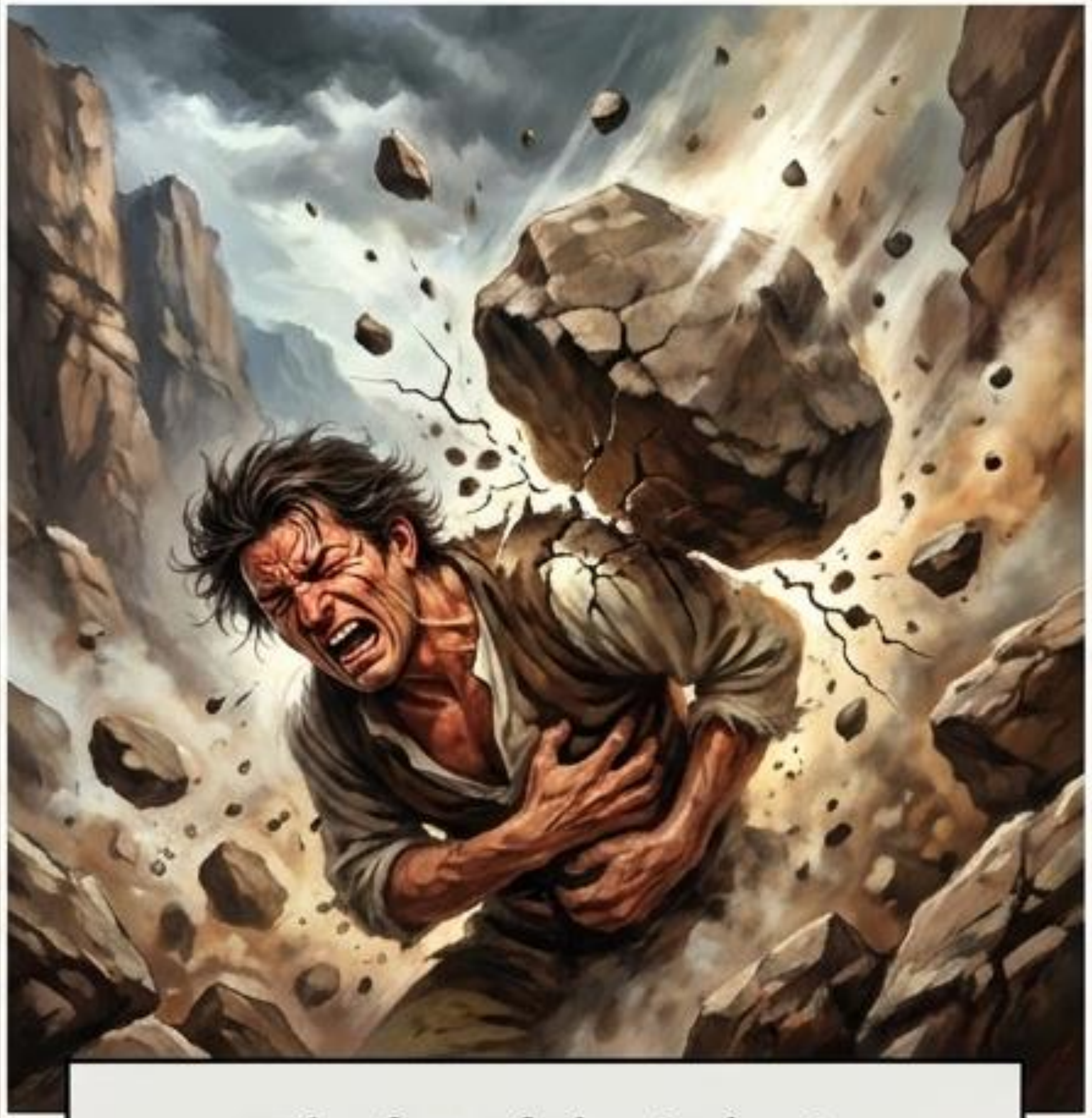
Goodness and badness lie in specific acts of intention. You accept agency, but you judge the act so you can ruthlessly abandon the mistake without destroying the self.

The Three Inevitabilities

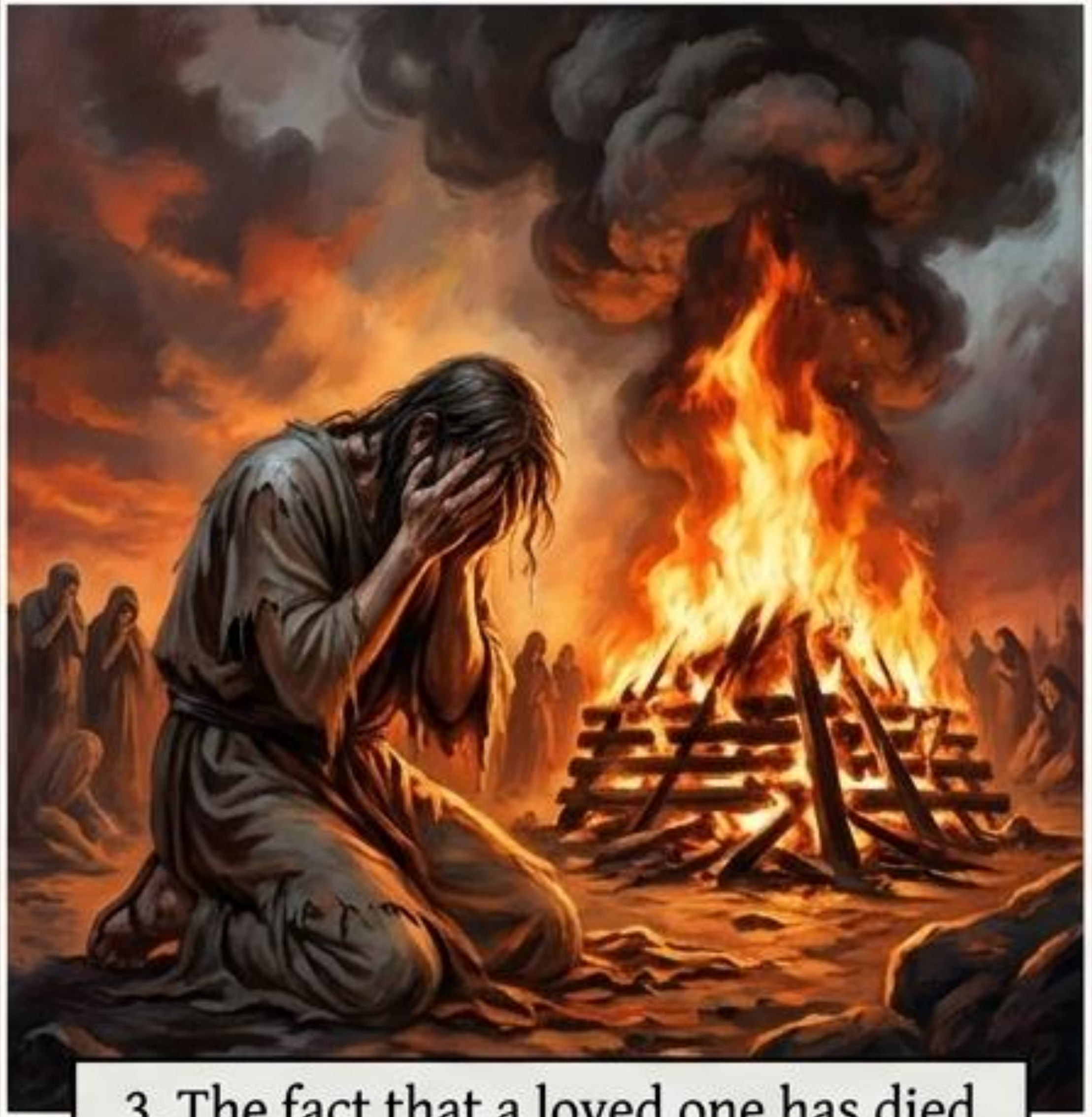
In the Pali Canon, the Buddha mentions the word *accept* (*adhivāseti* - to tolerate) in only **three specific, external contexts** over which we lack total control.


SWONE!
HANGR
SEVROUS!
VENTE
GYMOUS!
HUEE
AWAR!

1. The fact of harsh or untruthful speech.



2. The fact of physical pain.

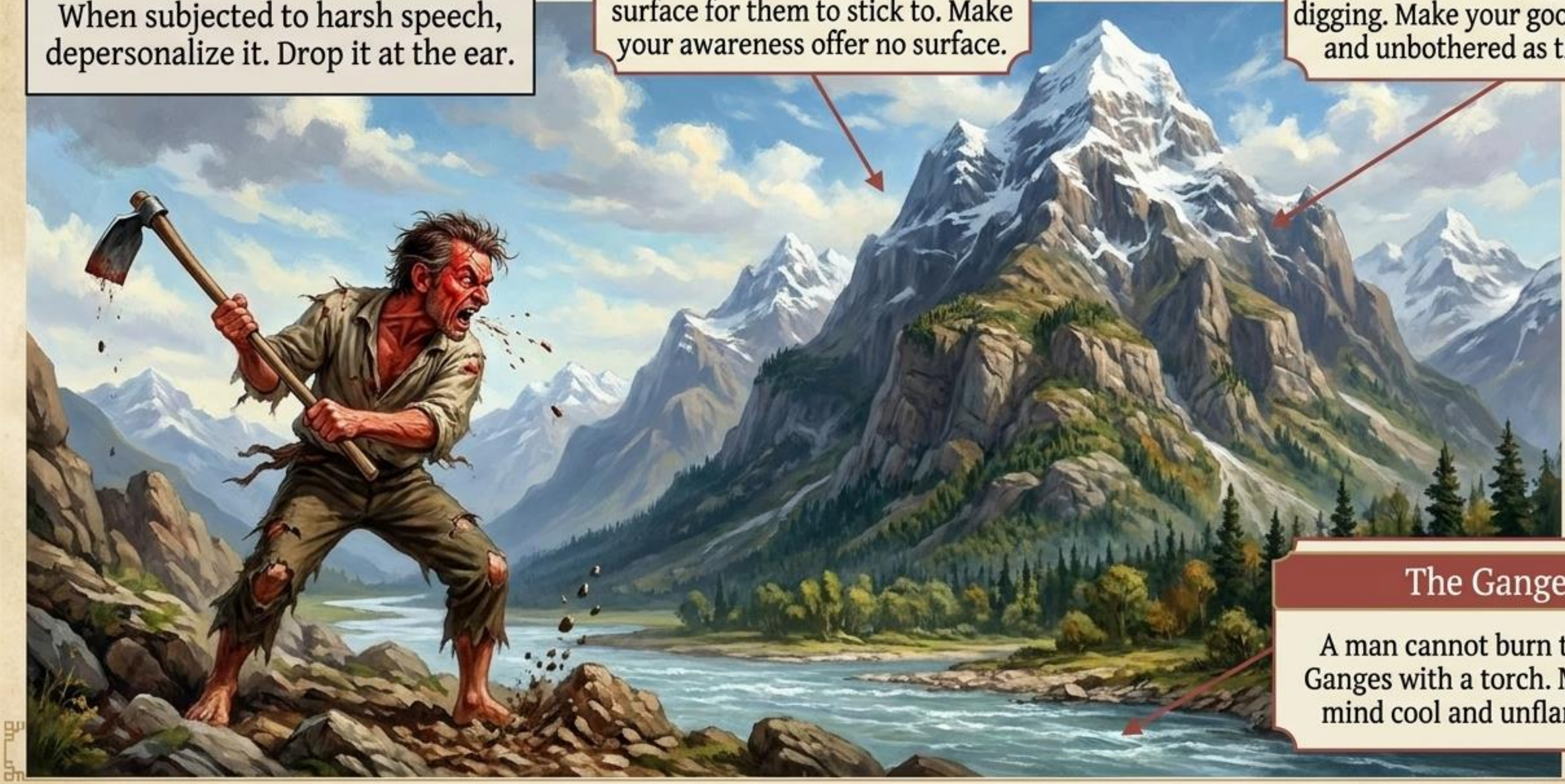


3. The fact that a loved one has died and you must move on.

Even here, the Buddha does not counsel mere acceptance. He provides active mental tools to minimize the suffering these inevitabilities cause.

Deflecting Unwelcome Speech

When subjected to harsh speech, depersonalize it. Drop it at the ear.



Space

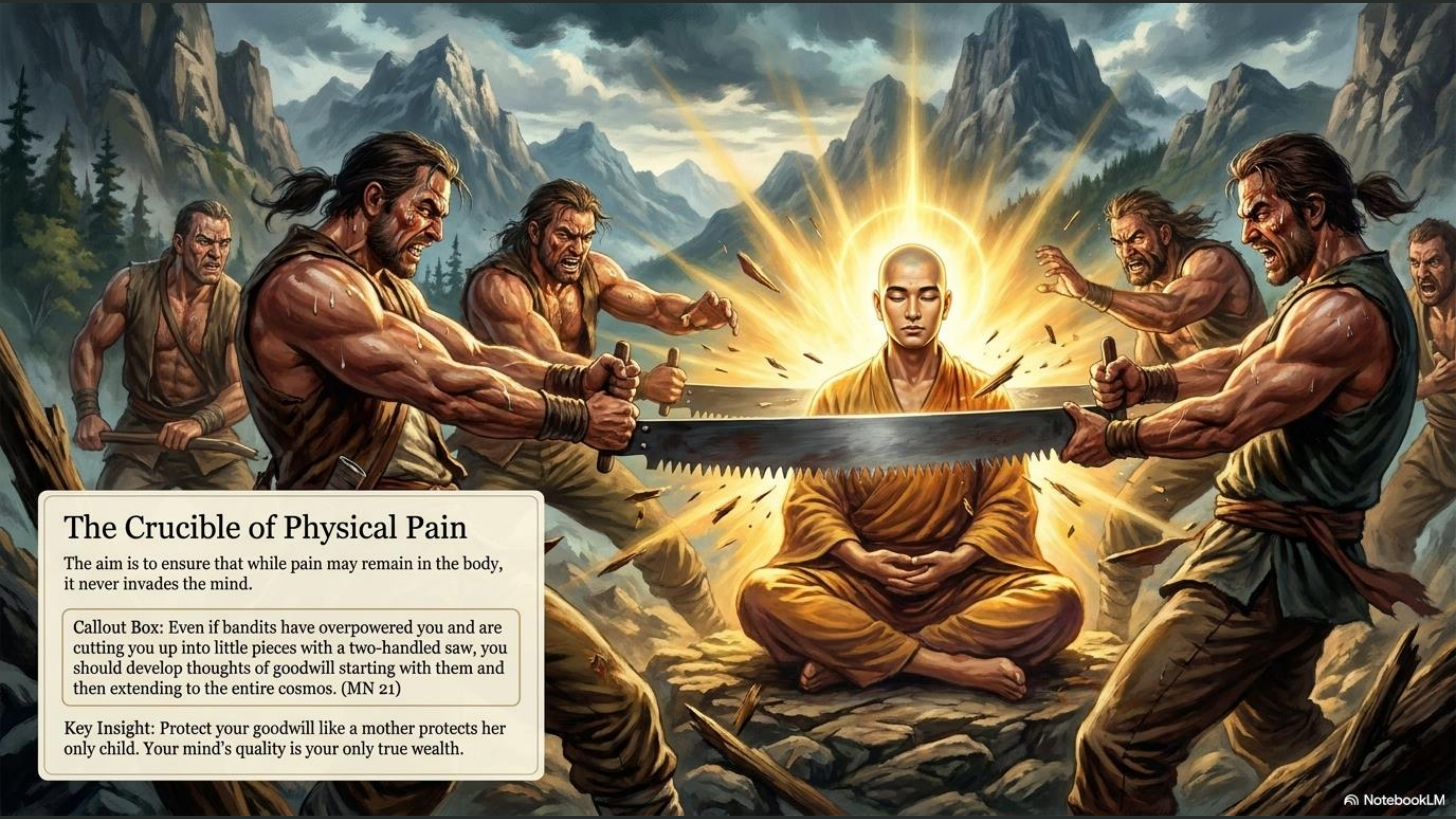
People can try to write hateful words in space, but there is no surface for them to stick to. Make your awareness offer no surface.

The Earth

A man cannot make the Earth without earth by spitting and digging. Make your goodwill as vast and unbothered as the planet.

The Ganges

A man cannot burn the River Ganges with a torch. Make your mind cool and unflammable.



The Crucible of Physical Pain

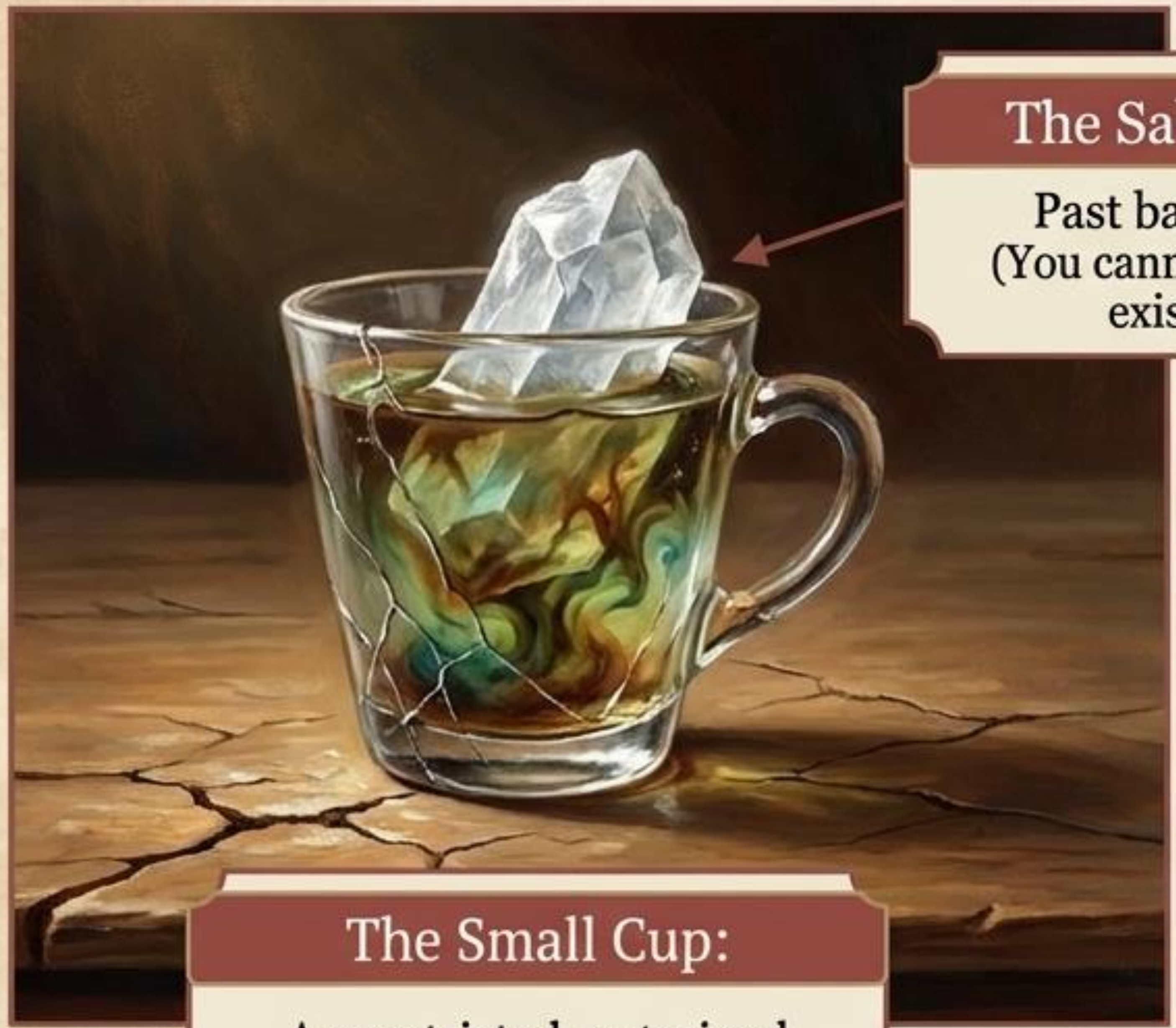
The aim is to ensure that while pain may remain in the body, it never invades the mind.

Callout Box: Even if bandits have overpowered you and are cutting you up into little pieces with a two-handled saw, you should develop thoughts of goodwill starting with them and then extending to the entire cosmos. (MN 21)

Key Insight: Protect your goodwill like a mother protects her only child. Your mind’s quality is your only true wealth.

The Mathematics of Dilution

How do you avoid suffering from past bad kamma?
You expand the container.

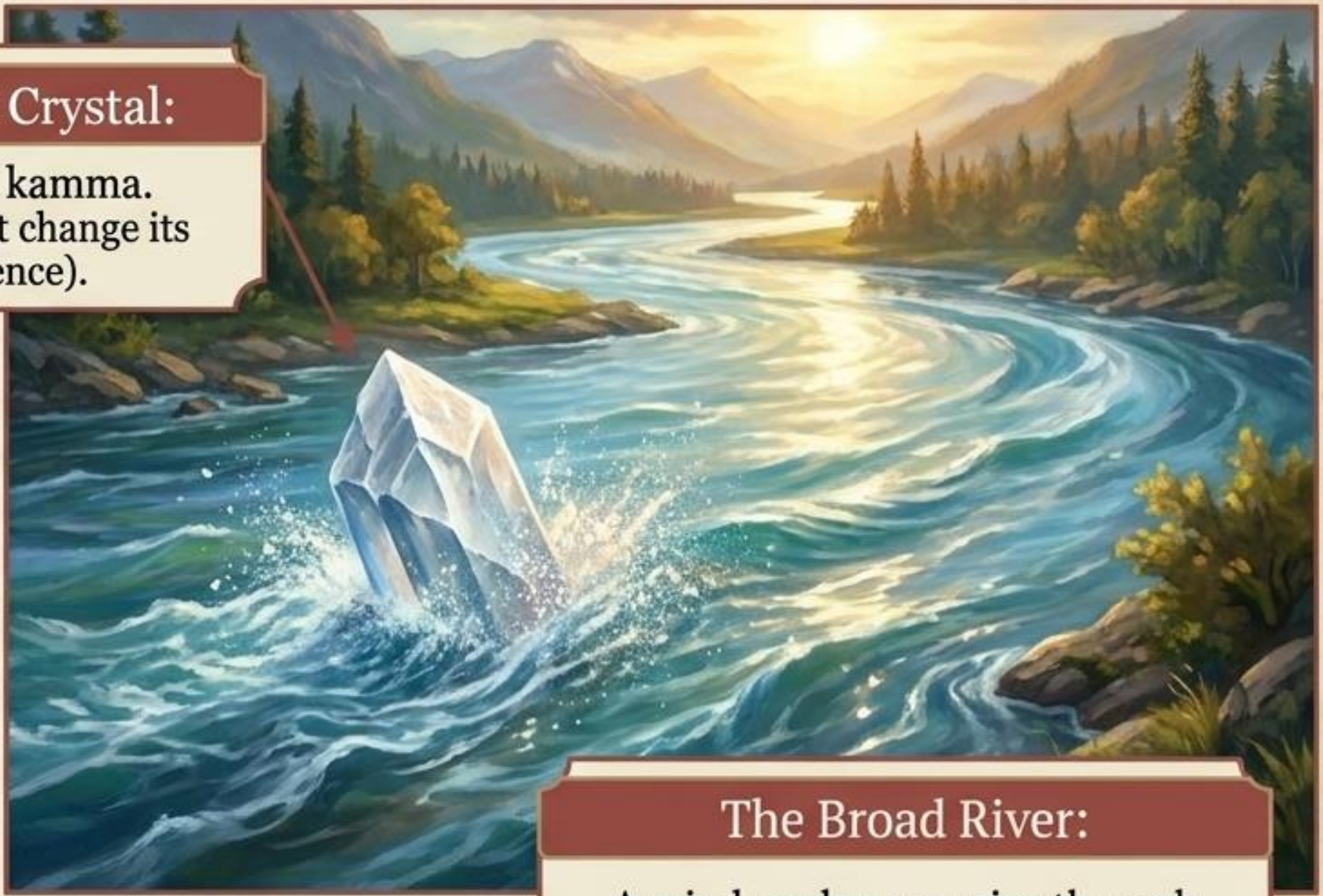


The Salt Crystal:

Past bad kamma.
(You cannot change its existence).

The Small Cup:

A constricted, untrained mind. (The salt makes the water undrinkable).



The Broad River:

A mind made expansive through unlimited goodwill. (The salt is mathematically diluted into insignificance).

What Must **NEVER** Be Accepted

Modern teachings emphasize accepting **unskillful** thoughts.
The Buddha categorically demanded the opposite.

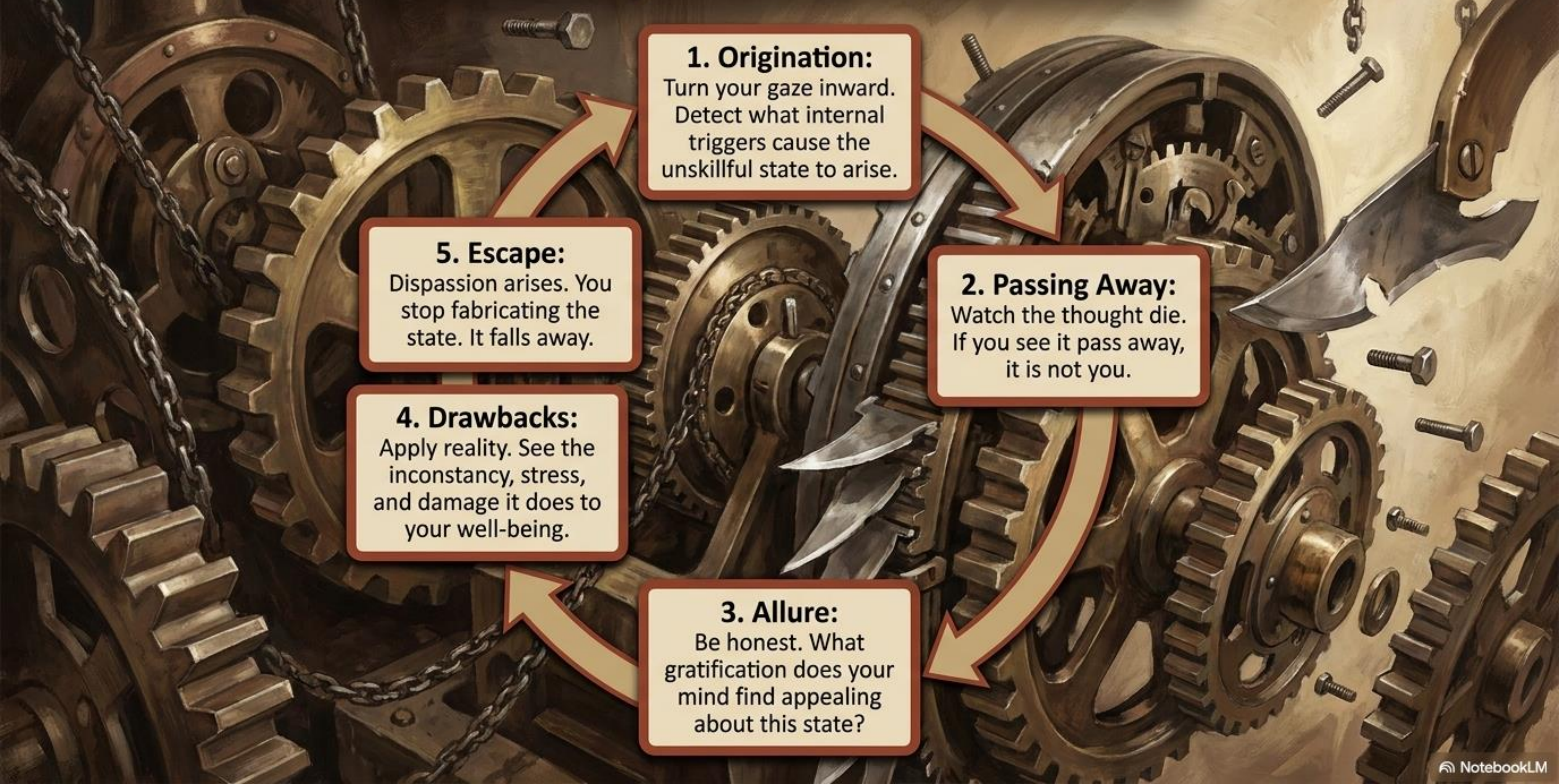
The Three Internal Enemies

- Sensuality
- Ill Will
- Harmfulness

"You must abandon it, destroy it, dispel it, & wipe it out of existence.
(MN 2)

The mind is not a passive, innocent child provoked by the outside world. It is actively looking for trouble. It must be actively trained.

The 5-Step Extraction Protocol



1. Origination:
Turn your gaze inward. Detect what internal triggers cause the unskillful state to arise.

2. Passing Away:
Watch the thought die. If you see it pass away, it is not you.

3. Allure:
Be honest. What gratification does your mind find appealing about this state?

4. Drawbacks:
Apply reality. See the inconstancy, stress, and damage it does to your well-being.

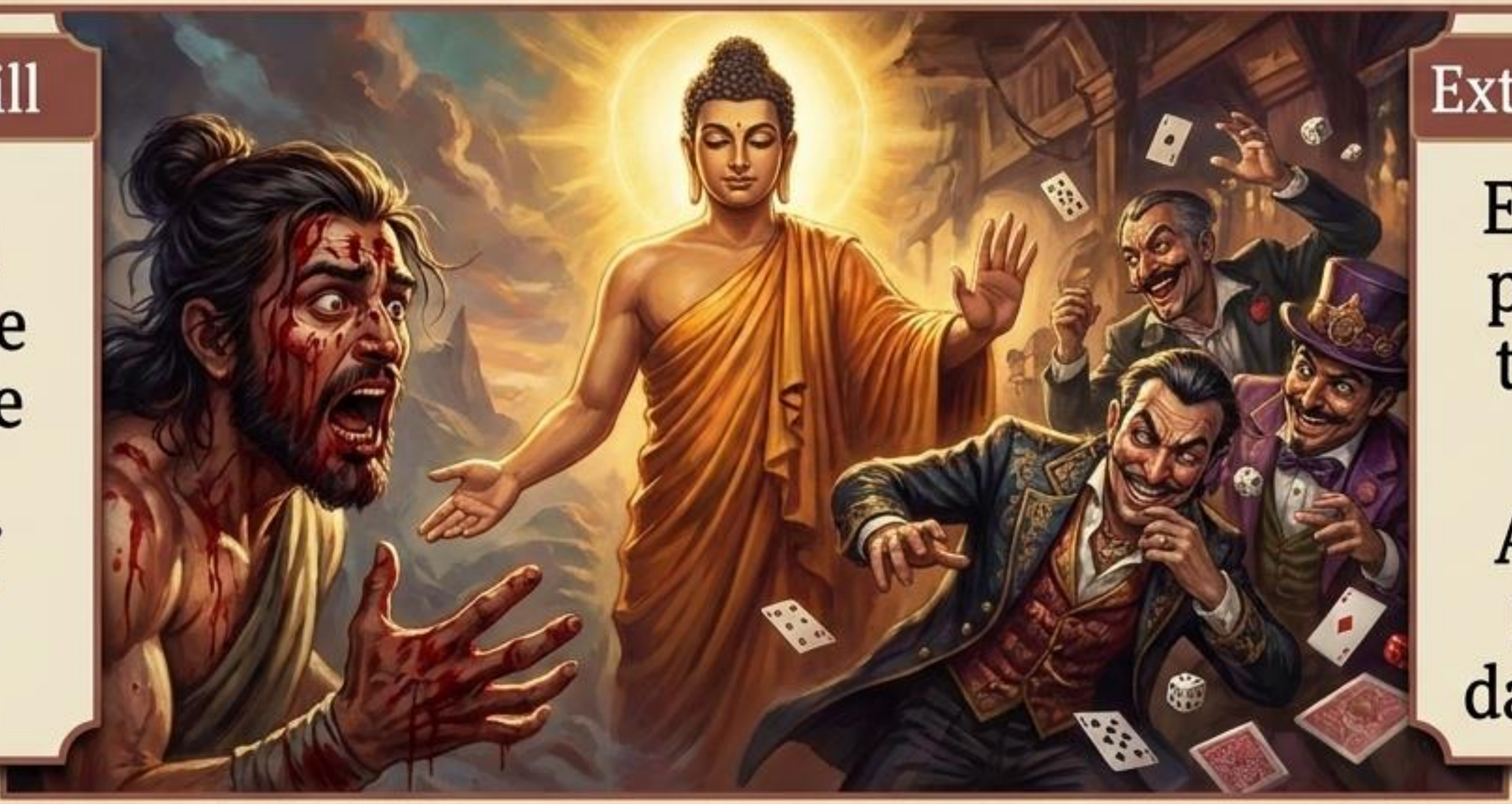
5. Escape:
Dispassion arises. You stop fabricating the state. It falls away.

The Unexcelled Trainer: Judicious Boundaries

The Buddha extended unlimited goodwill to all beings, but he did not practice blanket acceptance of everyone he met.

Internal Goodwill

Wish that all beings find the causes for true happiness, regardless of their past.



External Boundaries

Expel deceitful people. Refuse to teach those unwilling to

Avoid disloyal friends like a dangerous road.

Goodwill for others does not mean sacrificing goodwill for yourself. You must be judicious in your choice of friends and teachers.

The True Soundbite

The teachings of the Buddha are not about resigning yourself to the reality of suffering, nor are they about passive, non-judging surrender.

"You have the potential power not to suffer. Make the most of it."

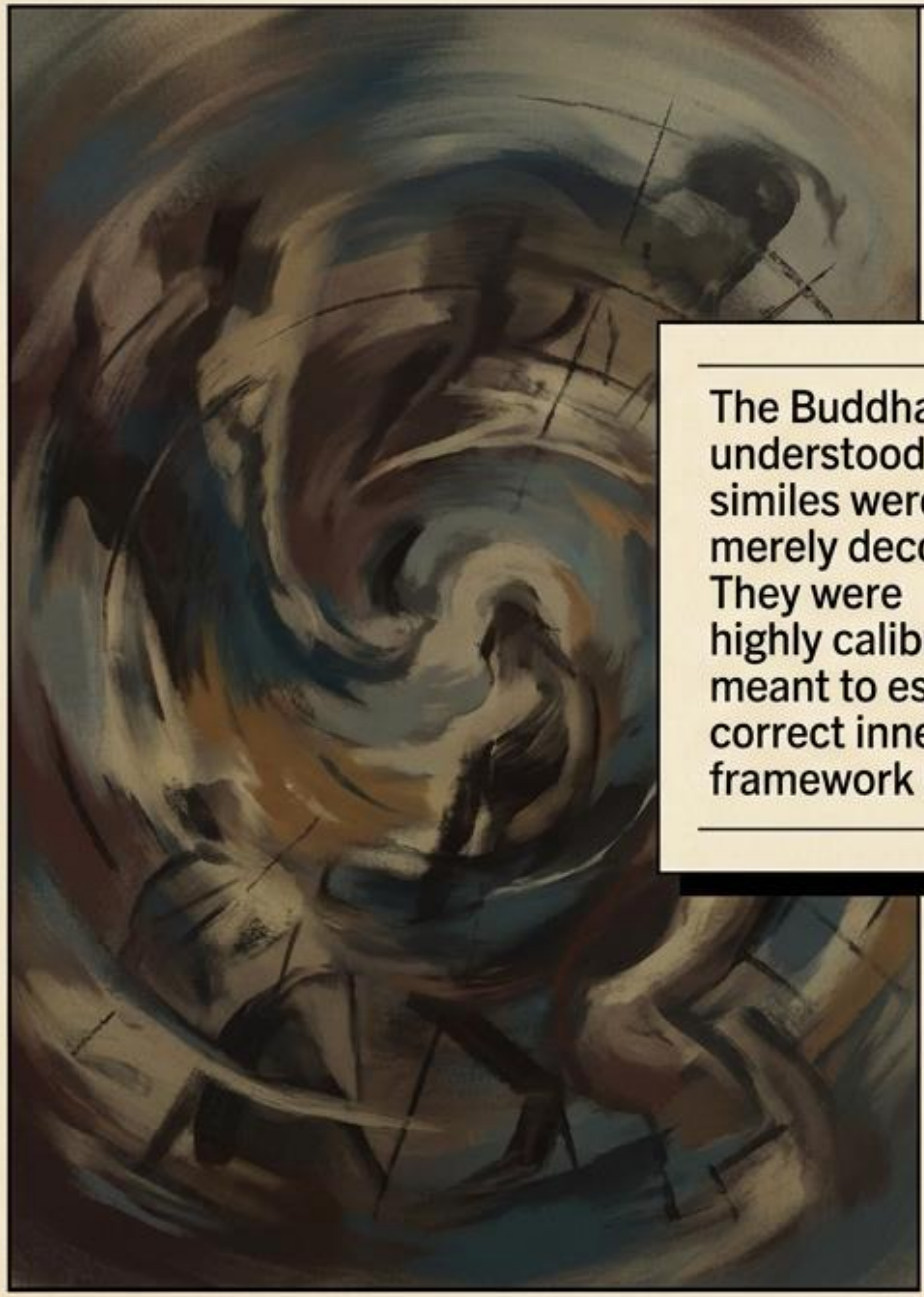
Accept the salt of your past kamma. Expand the river of your mind.
Destroy the unskillful fires of the present. Build the path to the unconditioned.

The Architecture of Skill

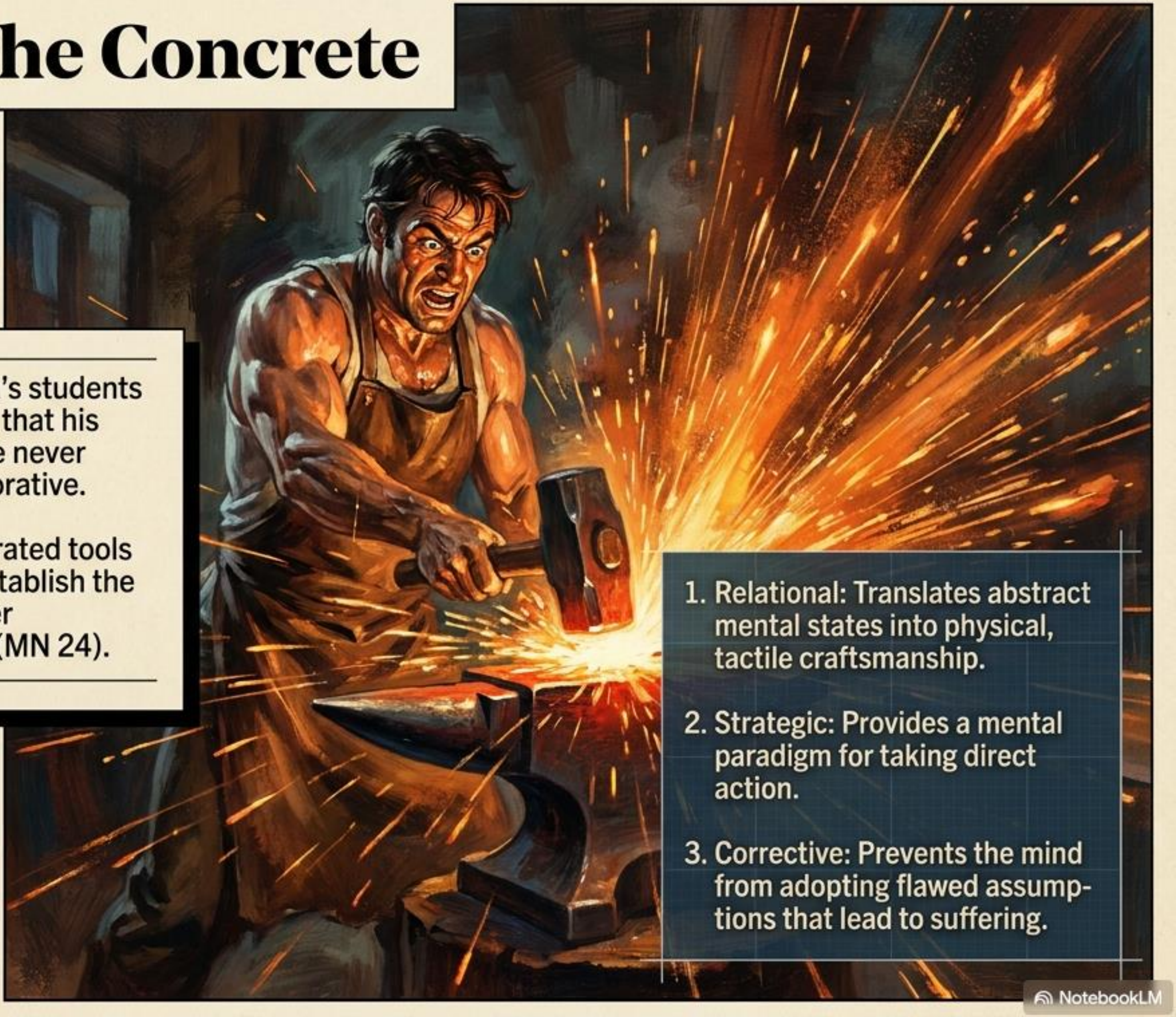
Similes, Strategy, and the Active Path to Liberation

The Buddha did not teach passive acceptance. He taught an intense, strategic, and active path to liberation.

The Pedagogy of the Concrete

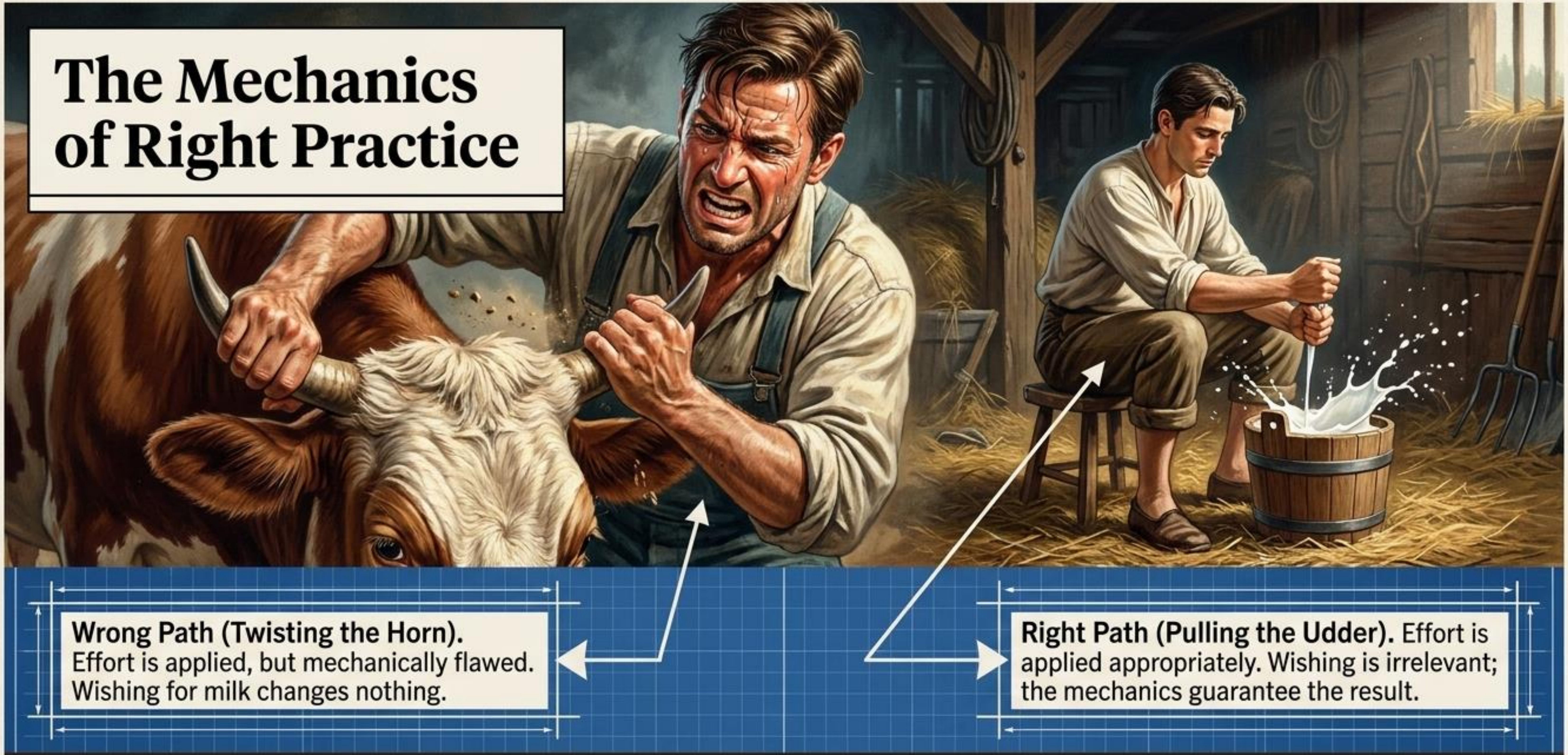


The Buddha’s students understood that his similes were never merely decorative. They were highly calibrated tools meant to establish the correct inner framework (MN 24).



1. Relational: Translates abstract mental states into physical, tactile craftsmanship.
2. Strategic: Provides a mental paradigm for taking direct action.
3. Corrective: Prevents the mind from adopting flawed assumptions that lead to suffering.

The Mechanics of Right Practice

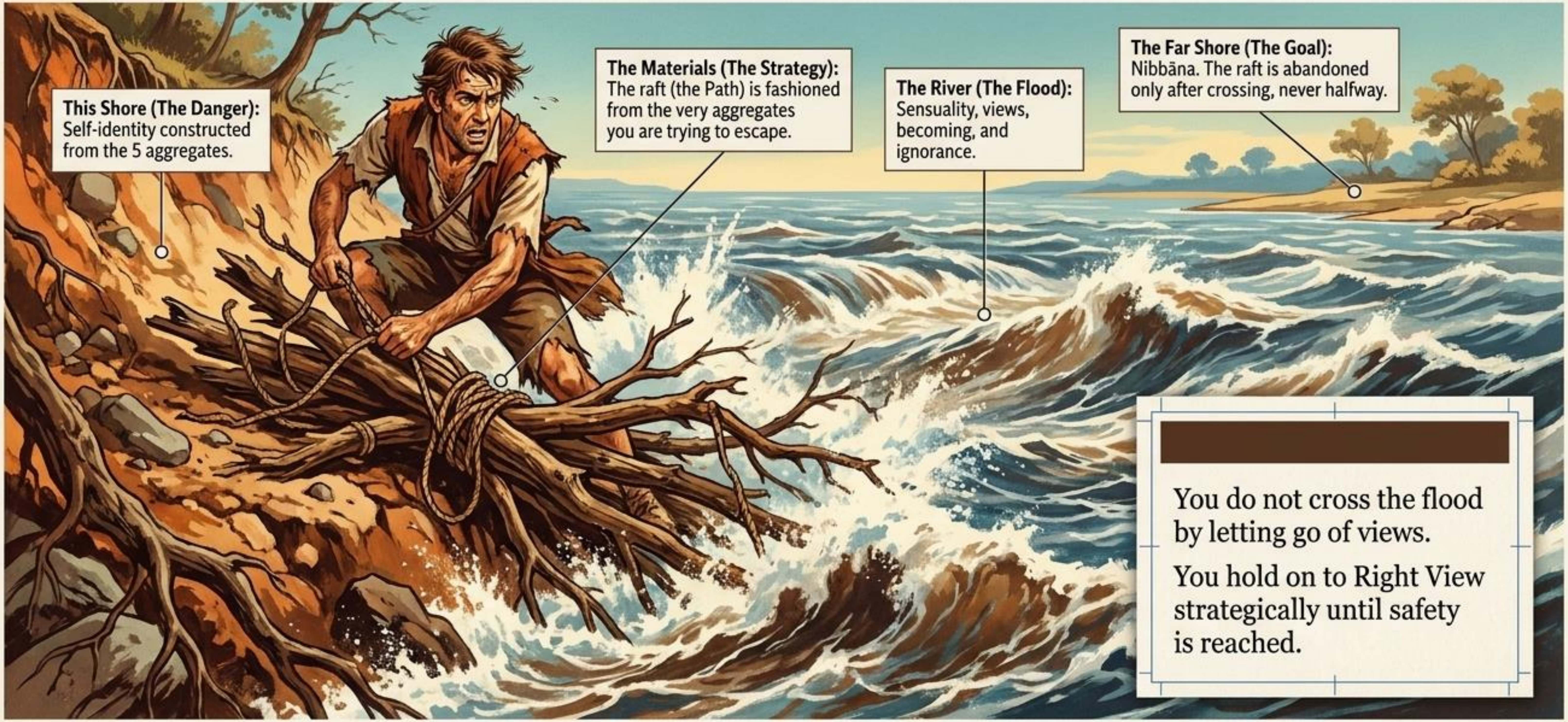


Wrong Path (Twisting the Horn). Effort is applied, but mechanically flawed. Wishing for milk changes nothing.

Right Path (Pulling the Udder). Effort is applied appropriately. Wishing is irrelevant; the mechanics guarantee the result.

If practice yields no results, the problem isn't the effort itself, but exactly where the effort is applied.

Strategic Attachment in the Flood



This Shore (The Danger): Self-identity constructed from the 5 aggregates.

The Materials (The Strategy): The raft (the Path) is fashioned from the very aggregates you are trying to escape.

The River (The Flood): Sensuality, views, becoming, and ignorance.

The Far Shore (The Goal): Nibbāna. The raft is abandoned only after crossing, never halfway.

You do not cross the flood by letting go of views.

You hold on to Right View strategically until safety is reached.

Finding the Mind’s Appetite

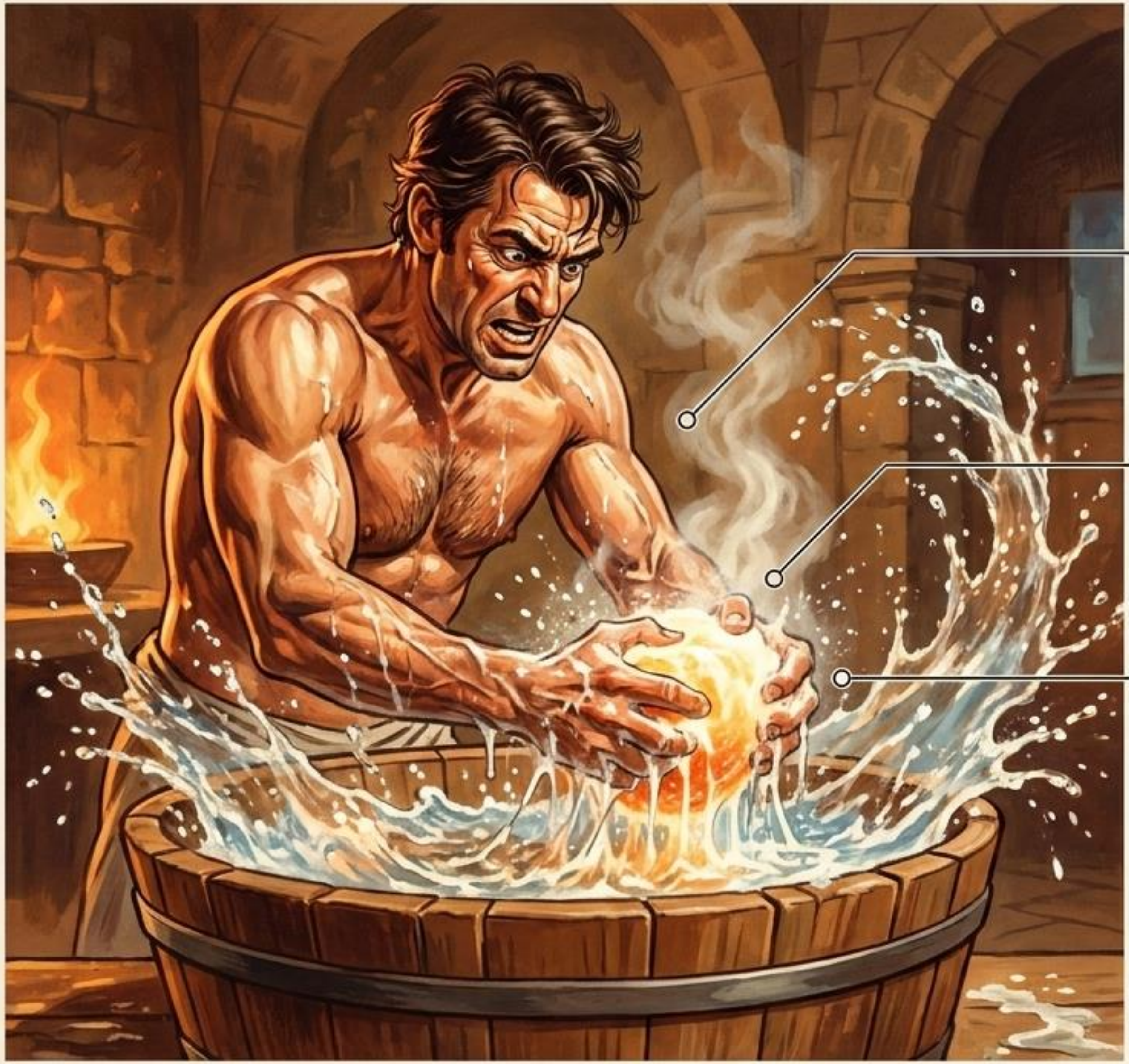
Step 1: Present.
Offer the mind a meditation topic (the food).

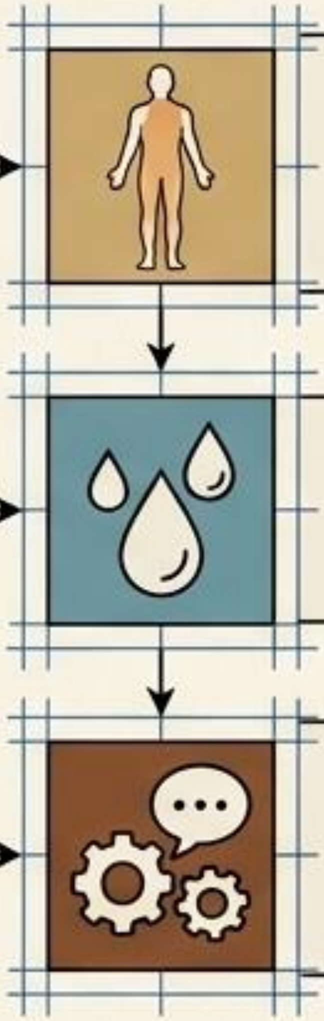
Step 2: Observe.
Watch the mind’s unconscious appetite (Does it settle? Does it rebel, like the King?).

Step 3: Analyze & Adjust.
Change the approach or topic until the mind settles with ease and satisfaction.

Mindfulness without active adjustment yields neither concentration nor the abandoning of defilements.

Full-Body Saturation



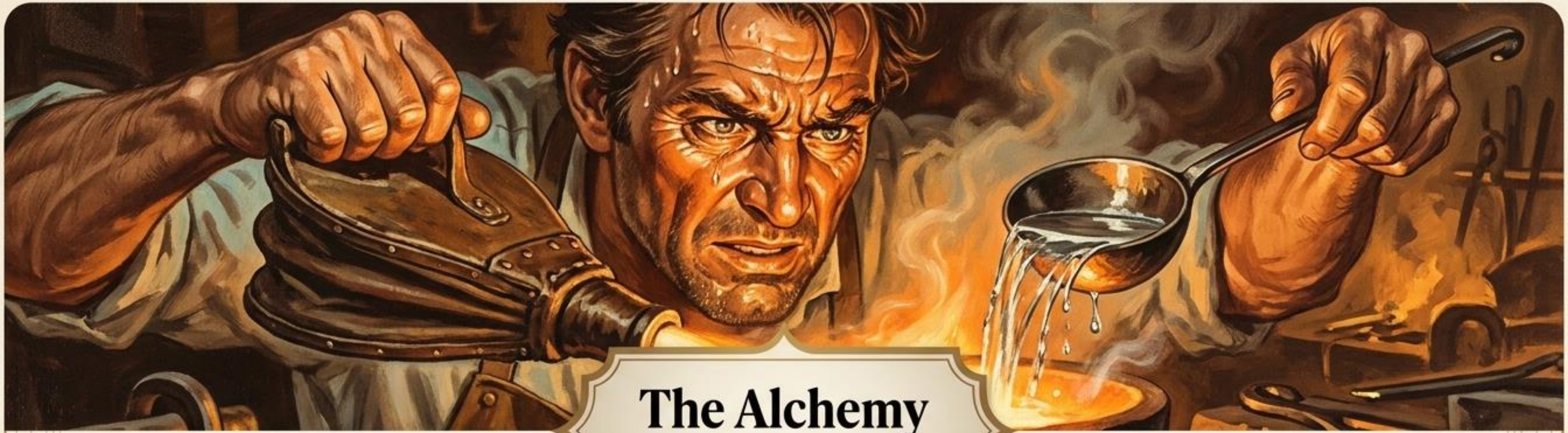


The Soap Powder: The physical body. Jhāna is a full-body experience, not merely one-pointed.

The Water: Pleasure and rapture born of seclusion.

The Kneading: Directed thought & evaluation. (Verbal fabrications / the mind's inner conversation).

The mind must actively knead pleasure into the body's tension. It requires an internal conversation to dissolve physical obstacles and saturate the frame.



The Alchemy of Balance

Action	Mental Factor	If Overused
Blowing the fire	Uplifted Energy	Gold burns up –> Mind becomes restless.
Sprinkling water	Equanimity	Gold grows cold –> Mind lacks concentration.
Just watching	Concentration	Gold never perfects –> Mind grows lazy; no discernment.

Mastery is not choosing one tool, but knowing exactly when to apply which force.

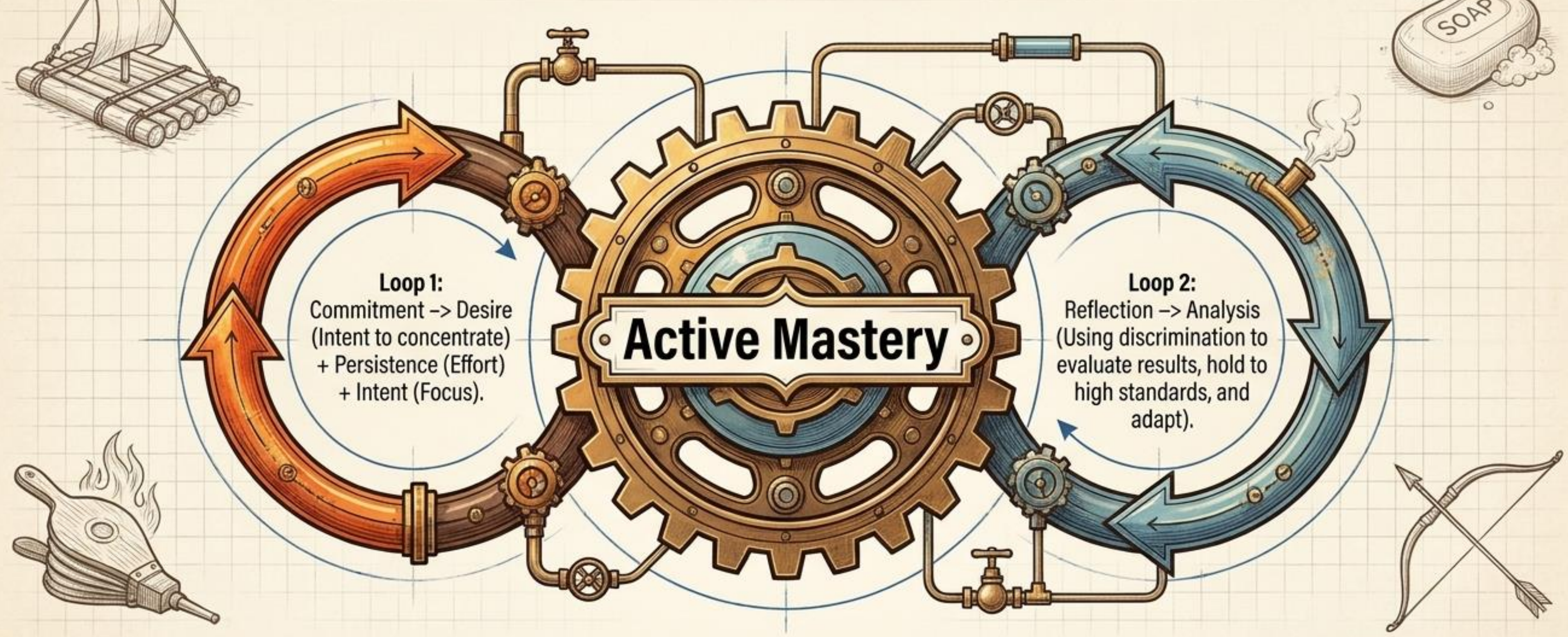
Generating Metacognitive Discernment

Distance: Applying not-self to the past, present, and future aggregates to instantly kill nostalgia and anticipation.

Speed: Firing rapidly to immediately abandon any subtle passion or delight that arises during the experience of the once of the deathless.

Piercing Mass: Ardent alertness to pierce directly through the great mass of ignorance in real-time metacognition.

The Engine of Progress: The Bases of Power



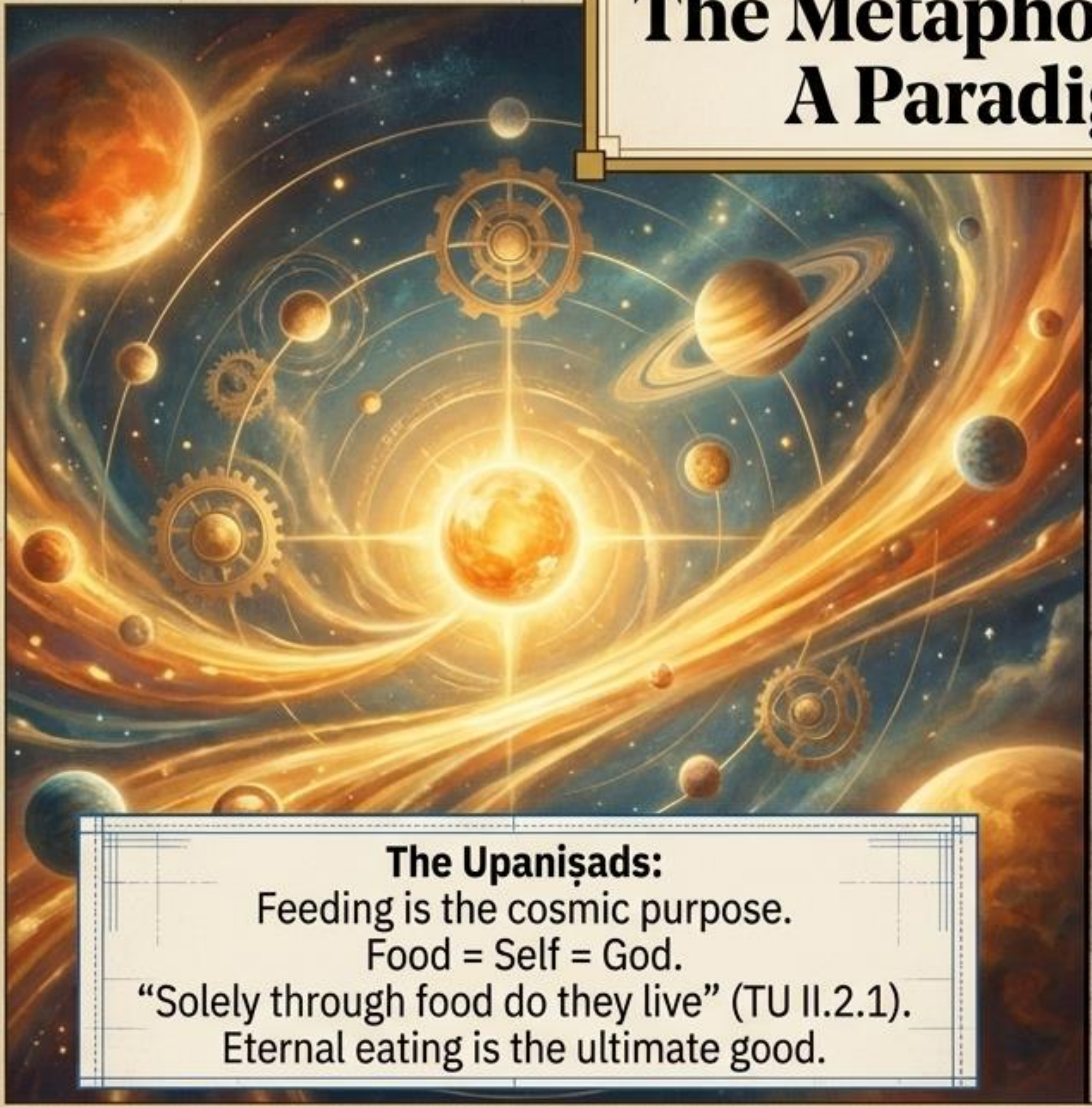
Active Mastery

Loop 1:
Commitment –> Desire (Intent to concentrate) + Persistence (Effort) + Intent (Focus).

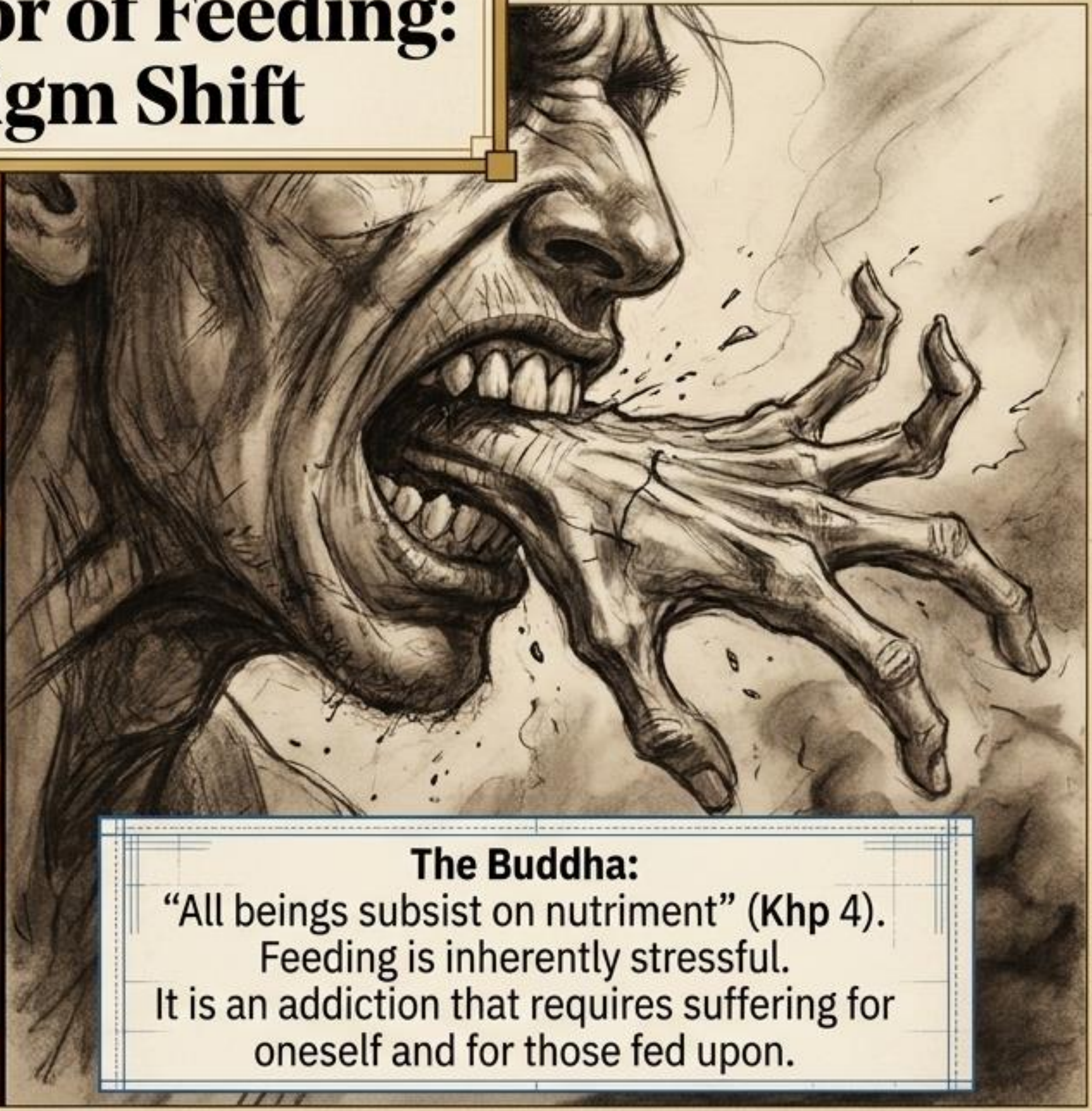
Loop 2:
Reflection –> Analysis (Using discrimination to evaluate results, hold to high standards, and adapt).

The Dhamma is nourished by an active feedback loop of commitment and reflection. Wisdom does not act independently of you; it is your responsibility to develop it.

The Metaphor of Feeding: A Paradigm Shift



The Upaniṣads:
Feeding is the cosmic purpose.
Food = Self = God.
“Solely through food do they live” (TU II.2.1).
Eternal eating is the ultimate good.



The Buddha:
“All beings subsist on nutriment” (**Khp** 4).
Feeding is inherently stressful.
It is an addiction that requires suffering for oneself and for those fed upon.

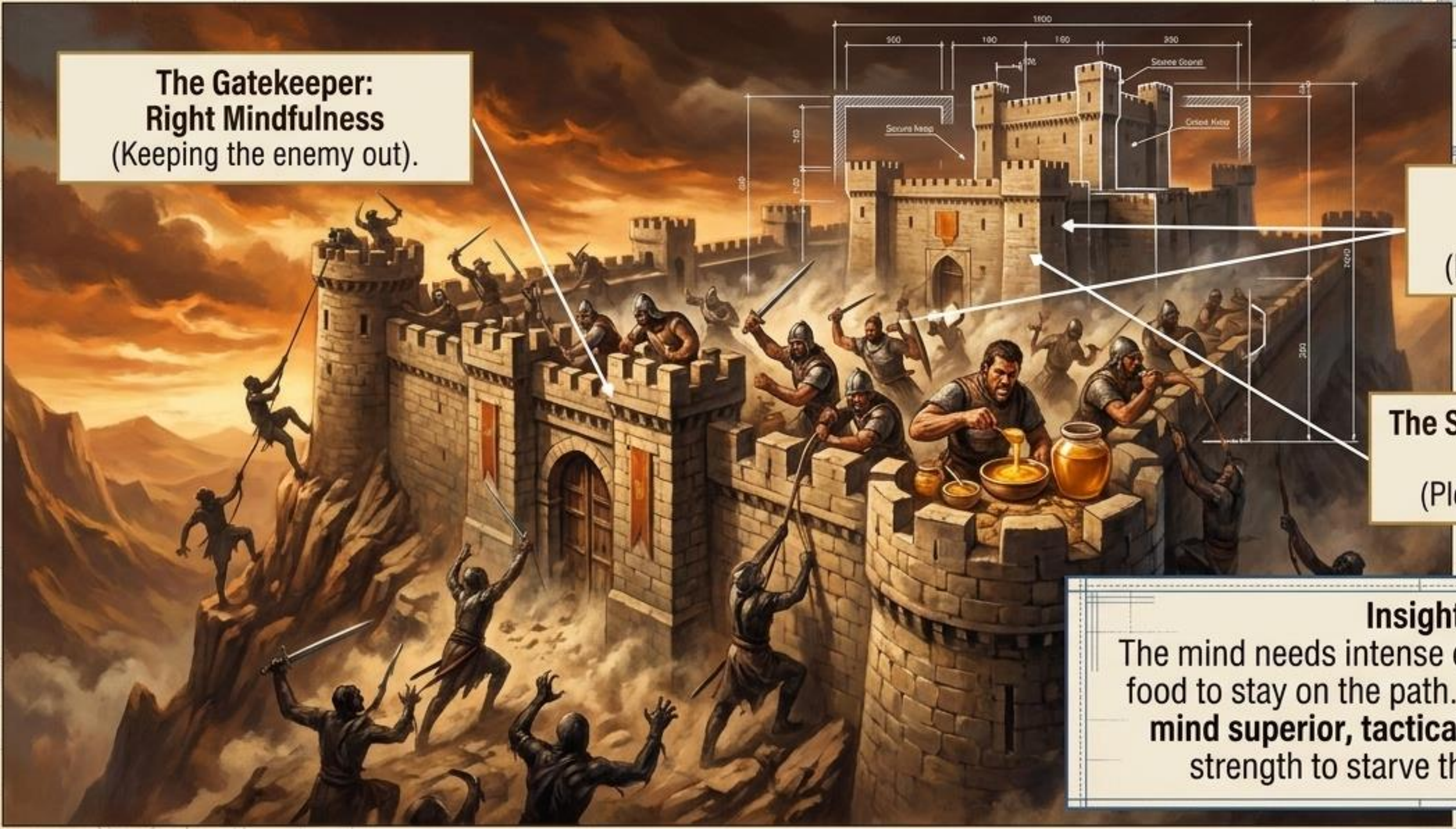
The Anatomy of Being

Desire + Craving for the 5 Aggregates = A Being

- We do not just eat physical food. We endlessly consume:
- 1. Sensory contact
- 2. Intellectual intentions
- 3. Consciousness itself

The Goal: Nibbidā. Not just letting go, but developing a profound, visceral distaste and disenchantment for the food.

Strategic Nourishment



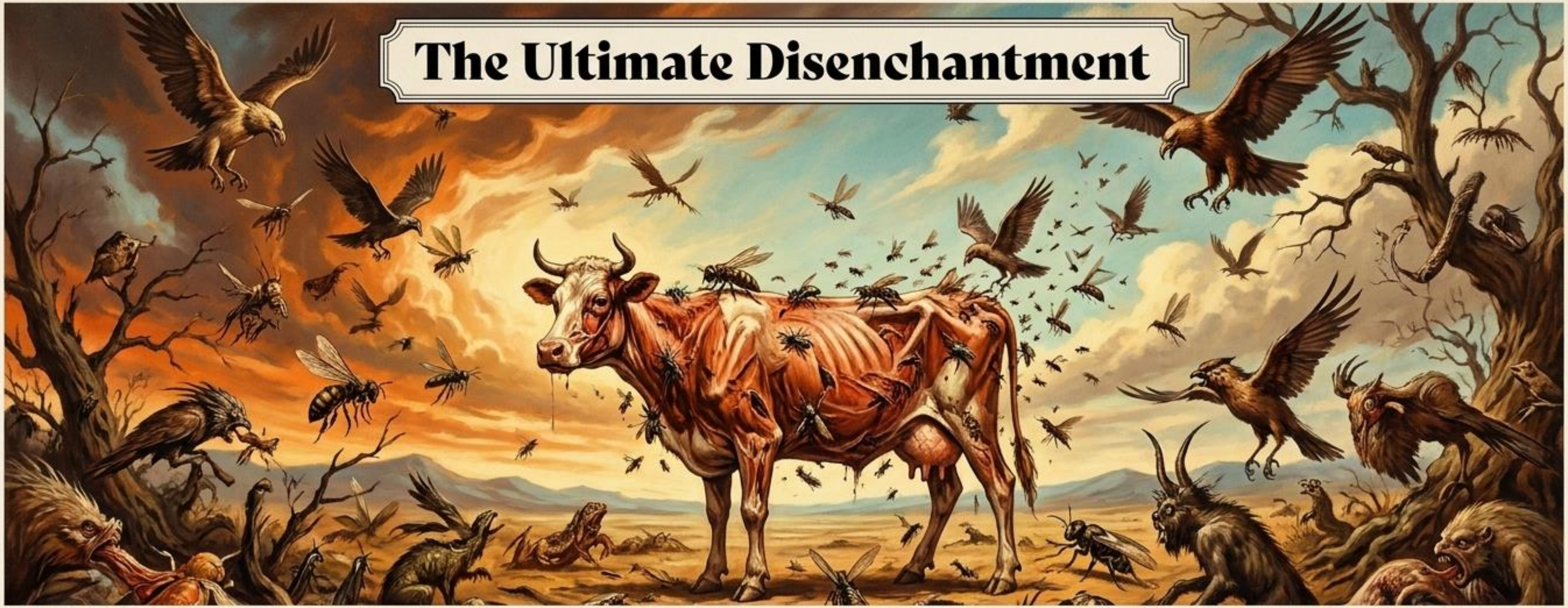
The Gatekeeper: Right Mindfulness
(Keeping the enemy out).

The Soldiers: Right Effort
(Fighting the attackers).

The Stores (Tonics & Food): The 4 Jhānas
(Pleasure & Equanimity).

Insight:
The mind needs intense concentration as its food to stay on the path. You must feed the **mind superior, tactical food** to gain the strength to starve the hindrances.

The Ultimate Disenchantment



Even the most subtle states of concentration are composed of aggregates.

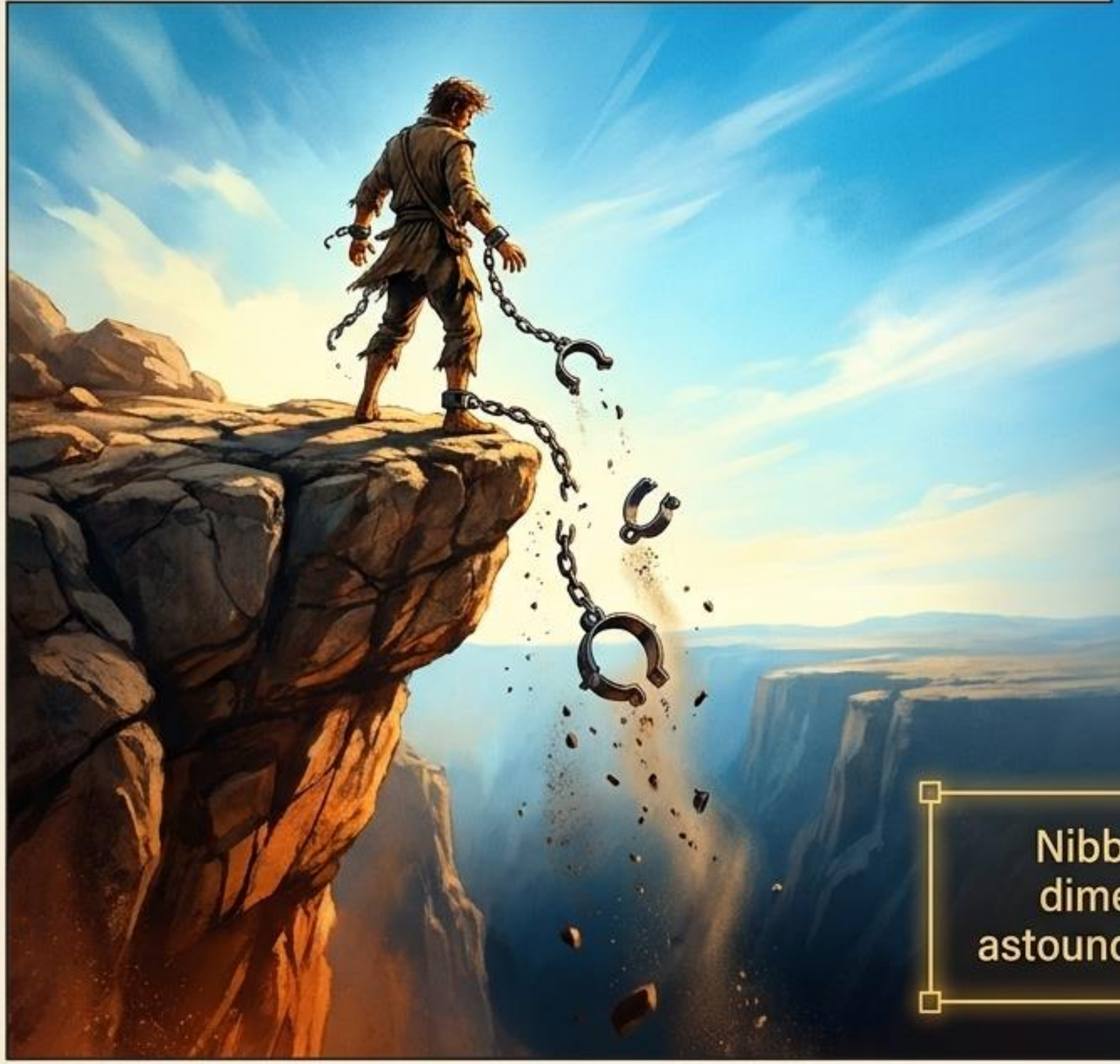
Wherever the flayed cow stands, it is chewed upon by its environment.

The Realization: “I am now being chewed up by form.”

The things we believe we are feeding on are actually chewing us up.

Outcome: Total dispassion toward all aggregates, past, present, and future.

Unbinding: The End of Hunger



When the mind no longer clings, it is no longer defined (SN 22:36).

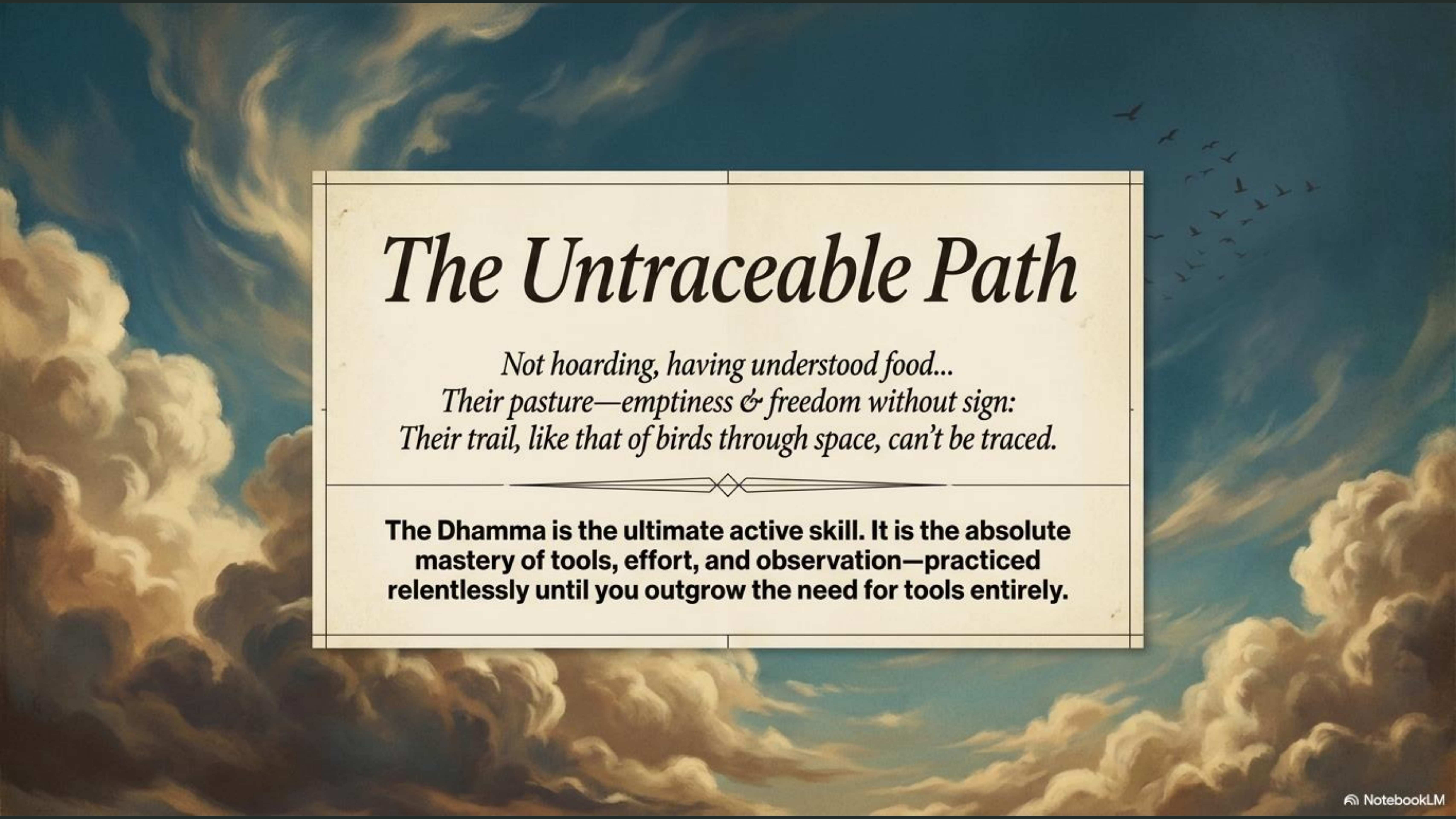
↓

Without definition, there is no being.

↓

Without a being, there is no hunger.

Nibbāna is not starvation or non-existence. It is a dimension lacking nothing—the amazing and the astounding—freely eating the liberation gained (Khp 6).



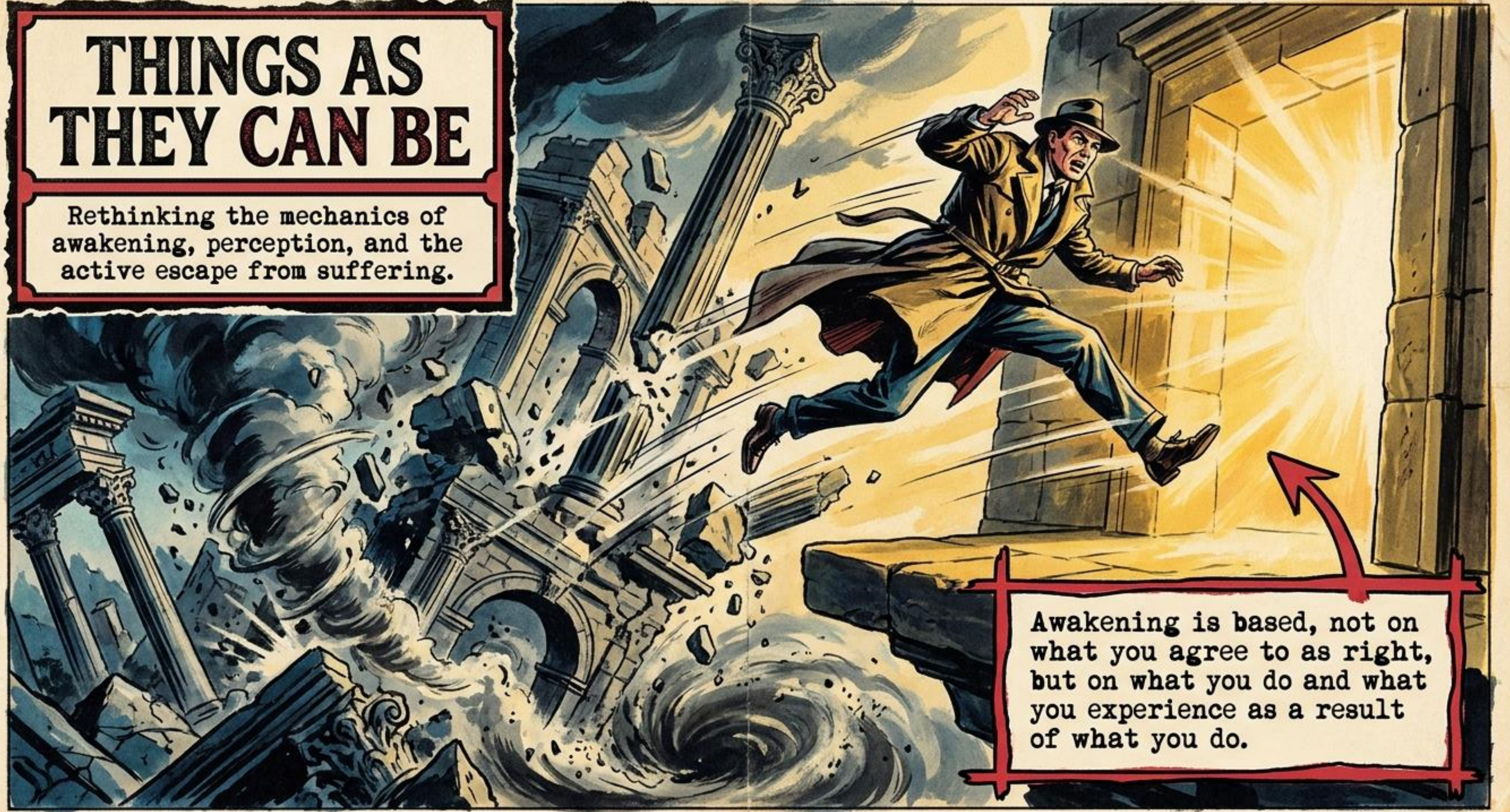
The Untraceable Path

Not hoarding, having understood food...
Their pasture—emptiness & freedom without sign:
Their trail, like that of birds through space, can't be traced.

The Dhamma is the ultimate active skill. It is the absolute mastery of tools, effort, and observation—practiced relentlessly until you outgrow the need for tools entirely.

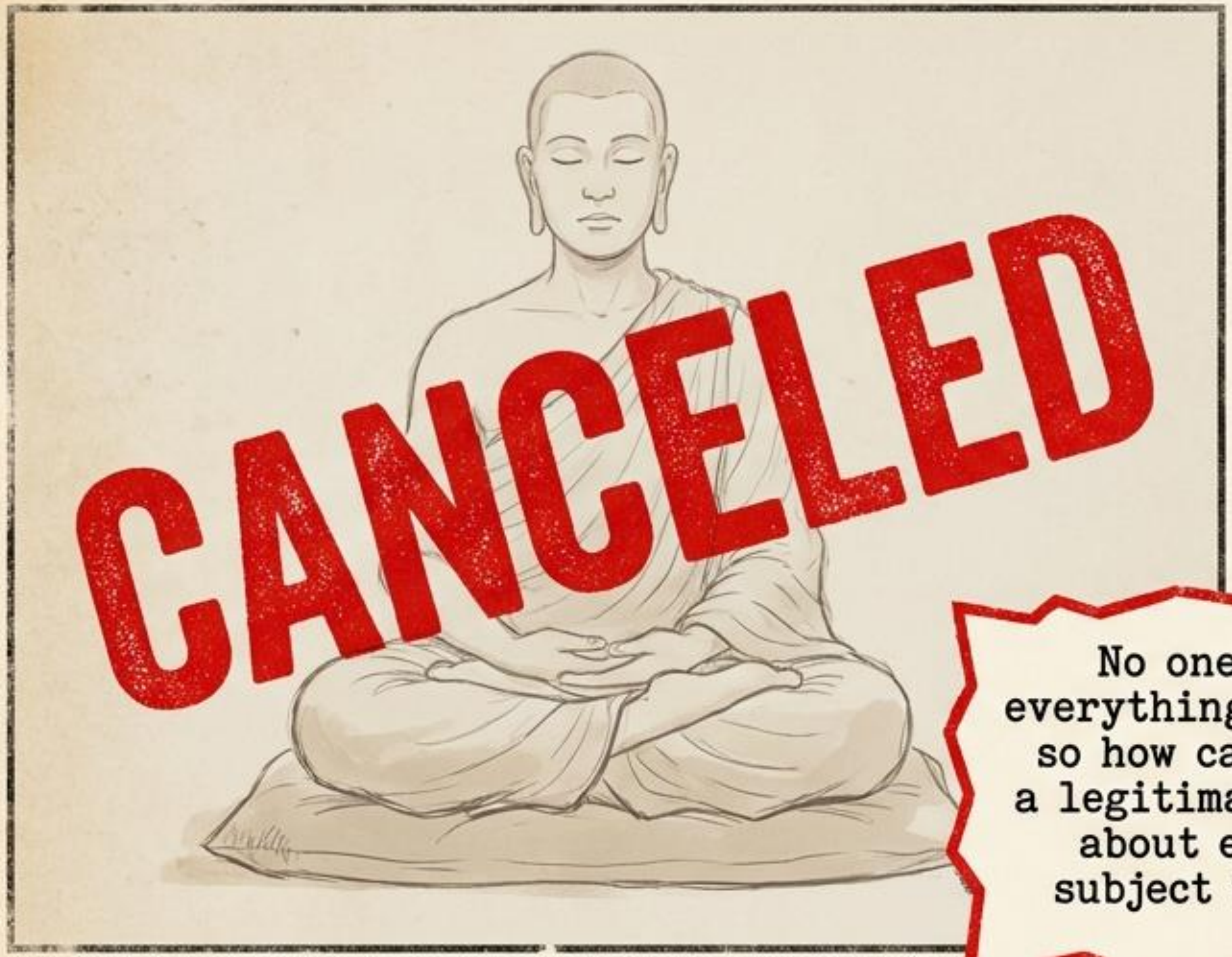
THINGS AS THEY CAN BE

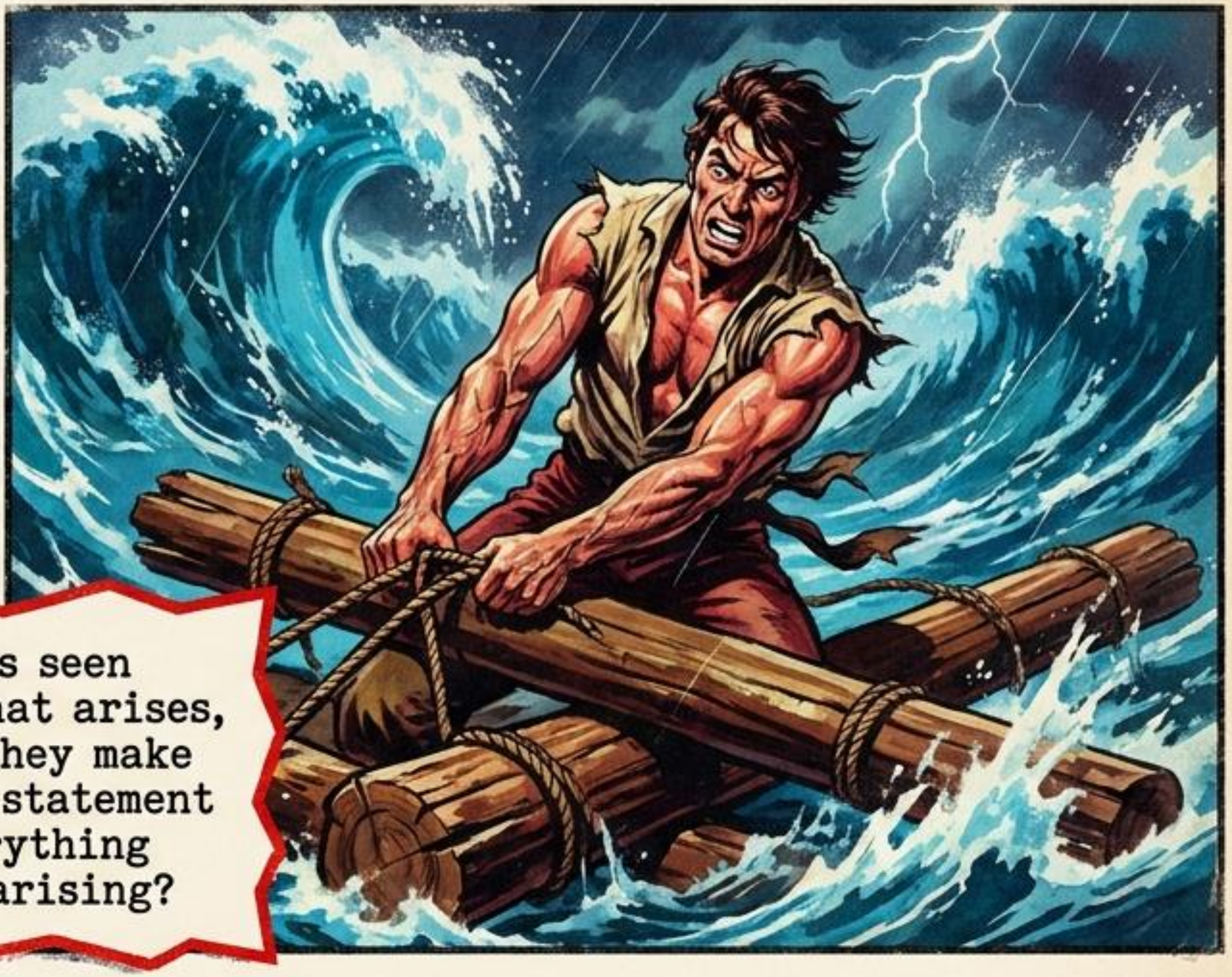
Rethinking the mechanics of awakening, perception, and the active escape from suffering.



Awakening is based, not on what you agree to as right, but on what you do and what you experience as a result of what you do.

AWAKENING IS NOT PASSIVE ASSENT



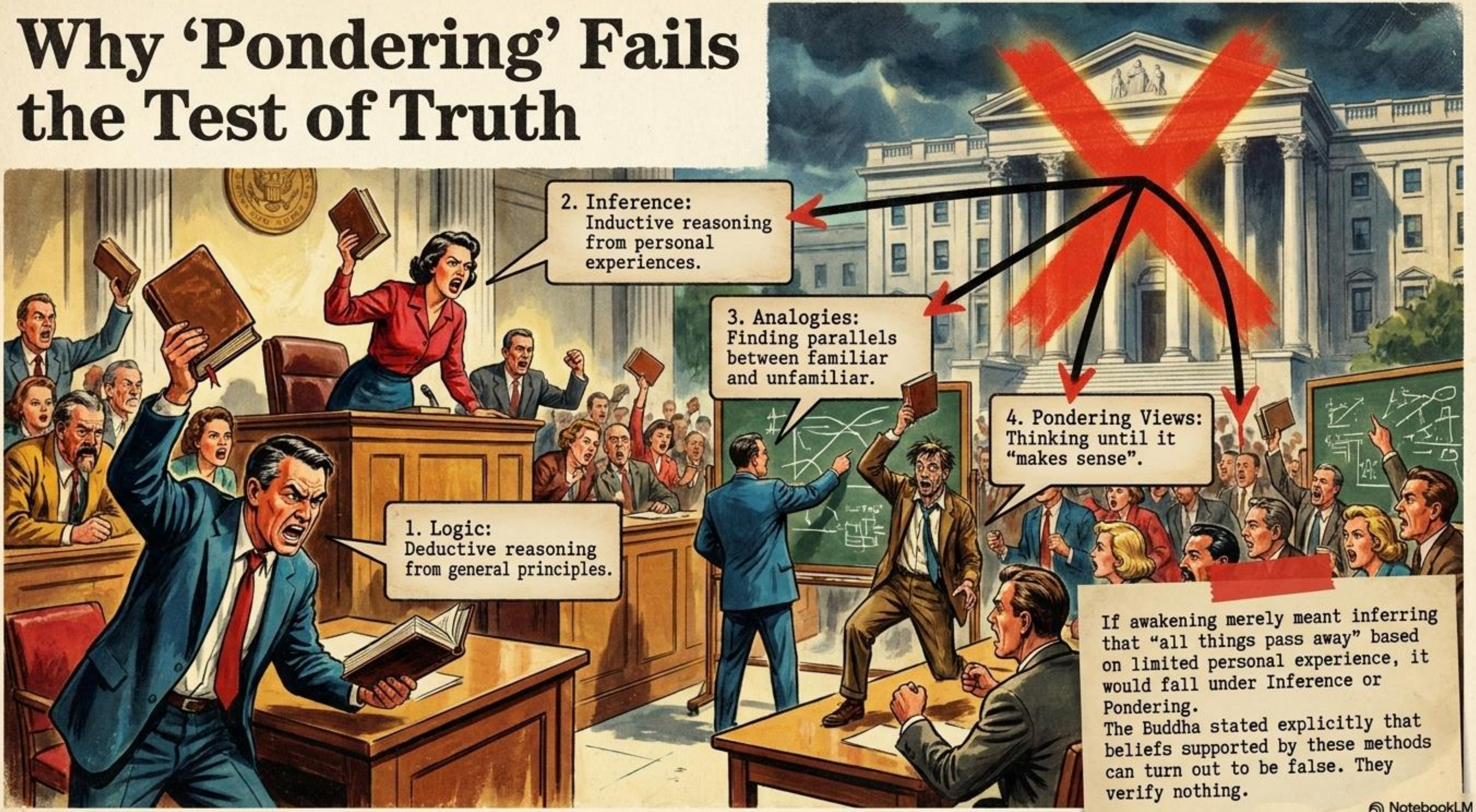


No one has seen everything that arises, so how can they make a legitimate statement about everything subject to arising?

The Myth. The common misconception assumes awakening—gaining the 'Dhamma eye'—means realizing, 'Whatever arises passes away.' It frames enlightenment as a passive affirmation of impermanence, simply nodding along to the truth of nature.

The Reality. If awakening is merely noticing that things are impermanent, why does the Canon claim it it has an earth-shattering impact on the mind? True awakening is not watching the storm; it is actively constructing the means to escape it.

Why ‘Pondering’ Fails the Test of Truth



1. Logic: Deductive reasoning from general principles.

2. Inference: Inductive reasoning from personal experiences.

3. Analogies: Finding parallels between familiar and unfamiliar.

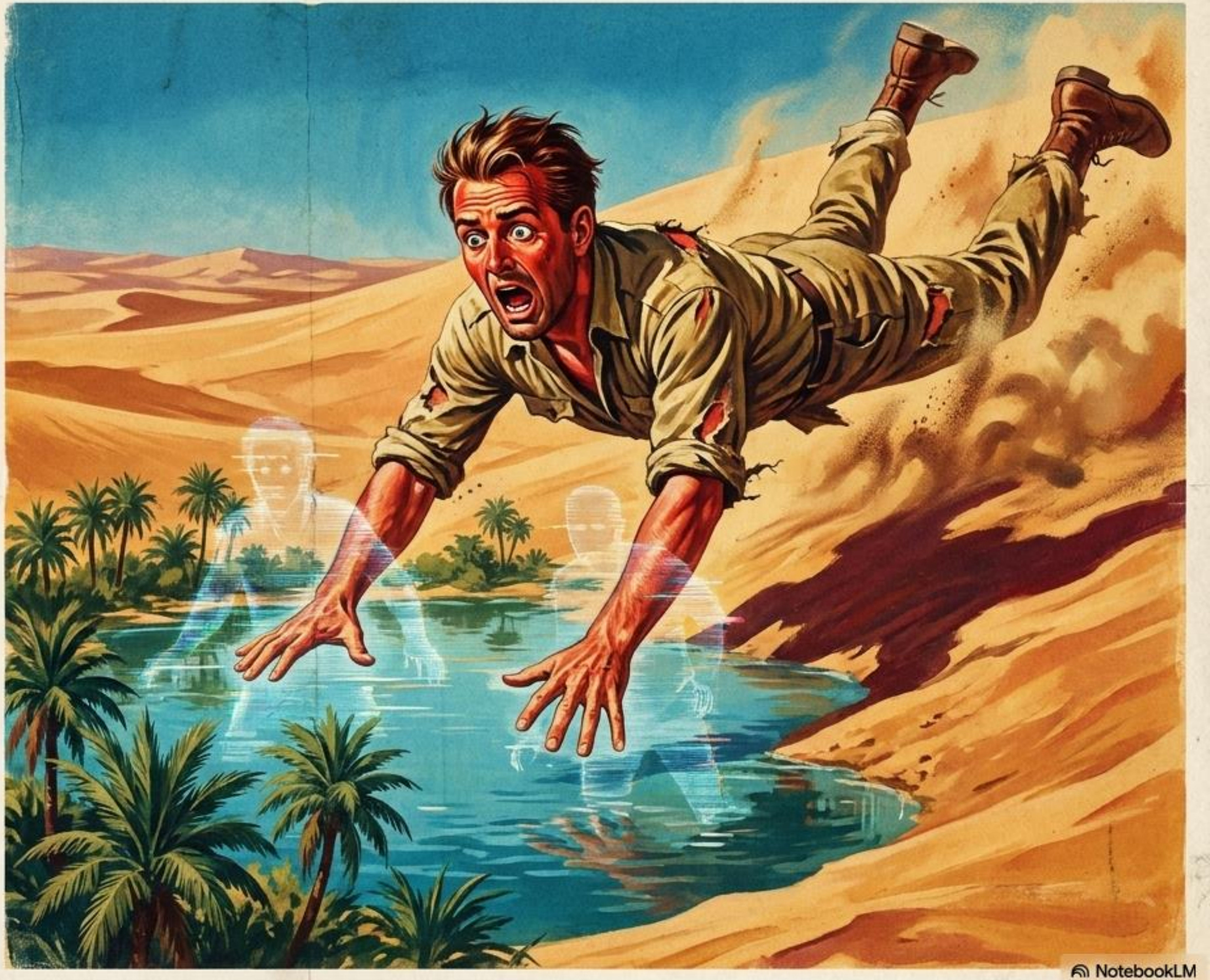
4. Pondering Views: Thinking until it “makes sense”.

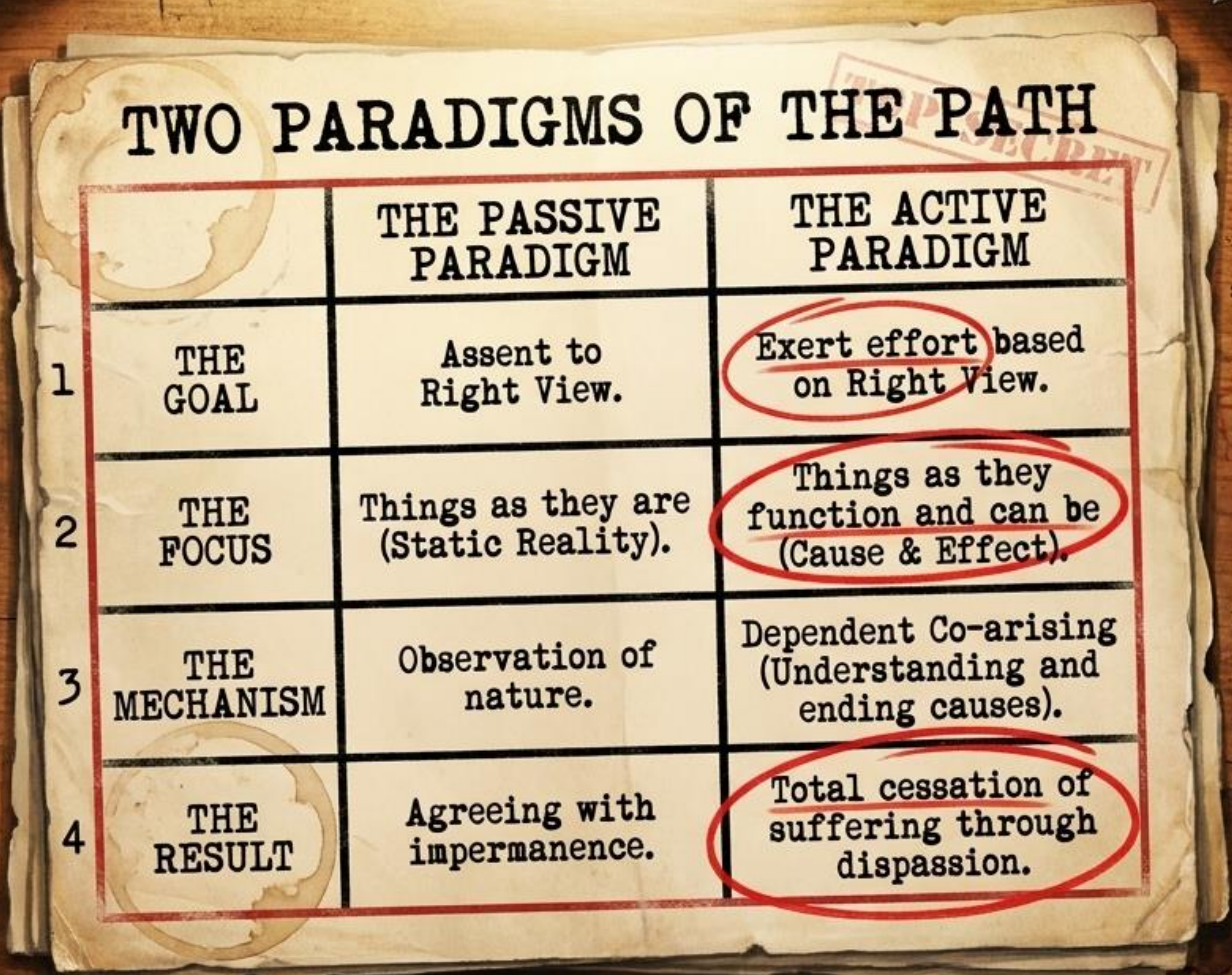
If awakening merely meant inferring that “all things pass away” based on limited personal experience, it would fall under Inference or Pondering.
The Buddha stated explicitly that beliefs supported by these methods can turn out to be false. They verify nothing.

THE MIRAGE OF PERCEPTION

- They are Mirages: The Buddha compared perceptions to mirages. They show, at best, only a partial view of what they reflect.
- They are Fabricated: Perceptions are constructed by our inherently unreliable intentions.
- They are Purpose-Driven: A representation is only true to the extent that it serves a specific purpose.

You cannot achieve total awakening merely by assenting to perceptions. Even the most enlightening perceptions—like inconstancy, stress, and not-self—are only partial representations of truth.





TOP SECRET
CONFIDENTIAL

TWO PARADIGMS OF THE PATH

	THE PASSIVE PARADIGM	THE ACTIVE PARADIGM
1 THE GOAL	Assent to Right View.	Exert effort based on Right View.
2 THE FOCUS	Things as they are (Static Reality).	Things as they function and can be (Cause & Effect).
3 THE MECHANISM	Observation of nature.	Dependent Co-arising (Understanding and ending causes).
4 THE RESULT	Agreeing with impermanence.	Total cessation of suffering through dispassion.

THE FOUR DUTIES OF AWAKENING

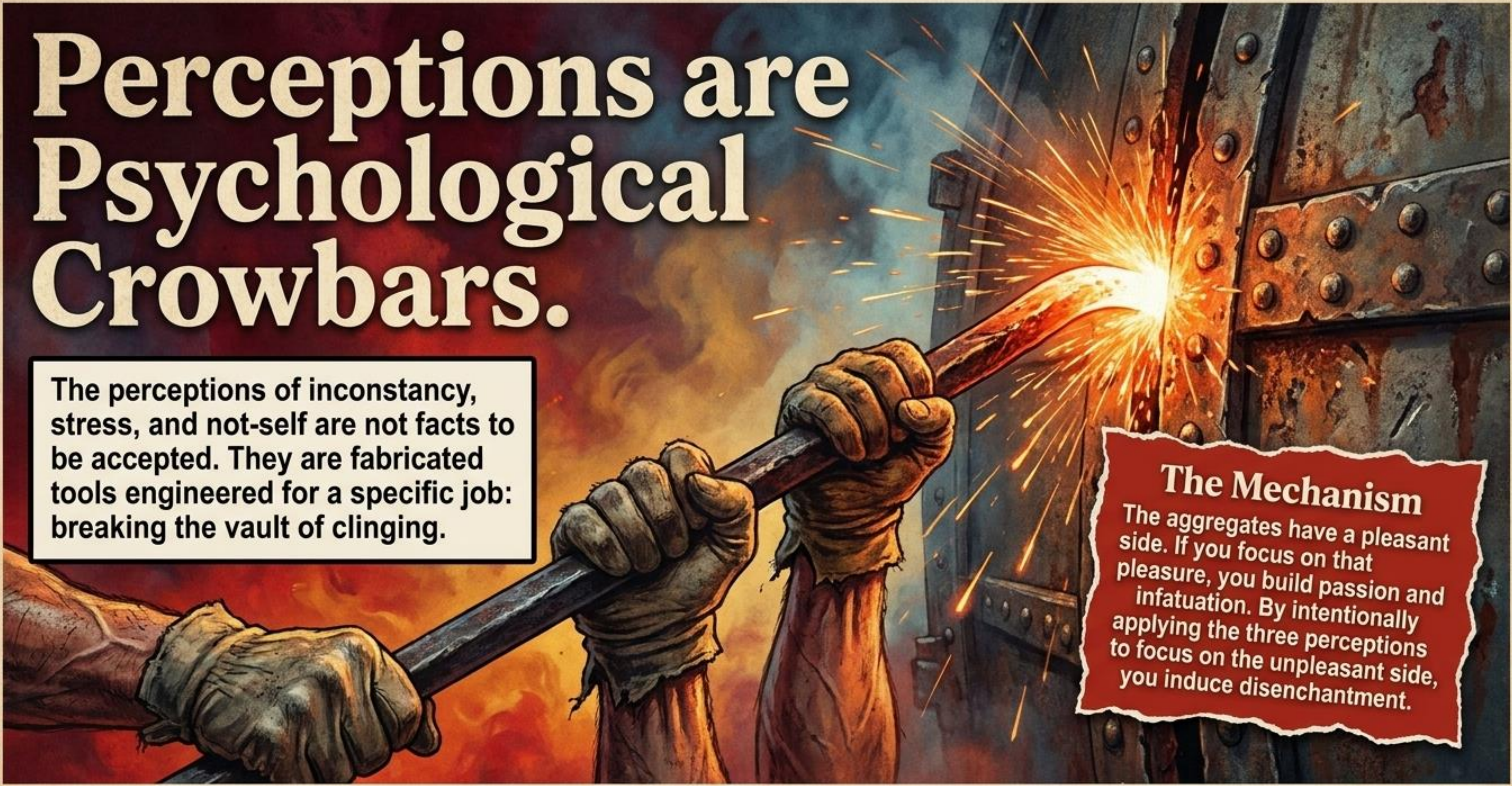
1. Comprehend: Suffering. The duty is to comprehend it as the active clinging (with desire and passion) to the five aggregates.

2. Abandon: Origination. The duty is to abandon the origination of clinging, which is craving.

3. Realize: Cessation. The duty is to realize the cessation of suffering through total dispassion.

4. Develop: The Path. The duty is to develop the eight factors of the noble path to arrive at that dispassion.

Perceptions are Psychological Crowbars.



The perceptions of inconstancy, stress, and not-self are not facts to be accepted. They are fabricated tools engineered for a specific job: breaking the vault of clinging.

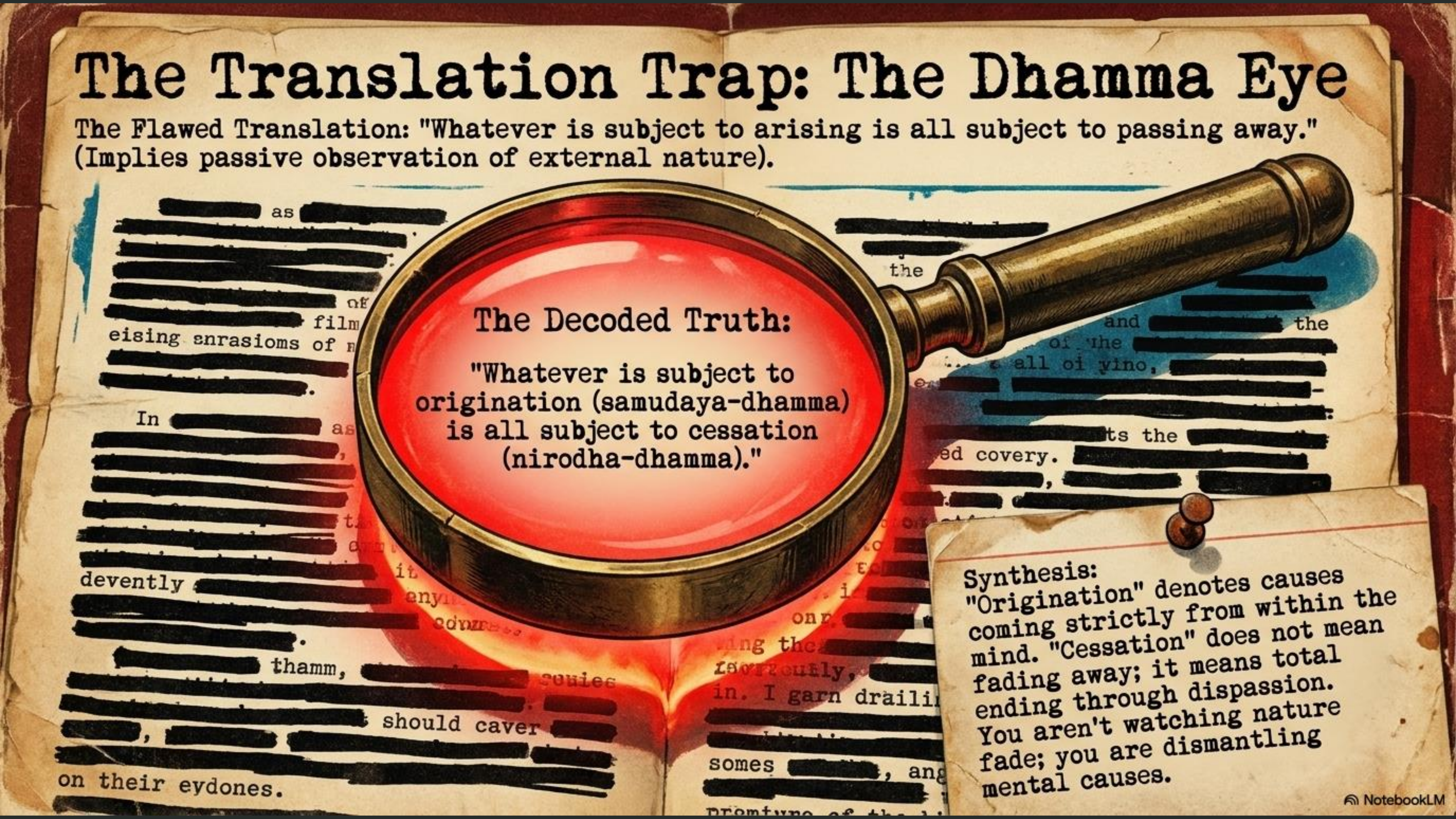
The Mechanism

The aggregates have a pleasant side. If you focus on that pleasure, you build passion and infatuation. By intentionally applying the three perceptions to focus on the unpleasant side, you induce disenchantment.

The tool's only purpose is to induce the dispassion that brings total release.

The Translation Trap: The Dhamma Eye

The Flawed Translation: "Whatever is subject to arising is all subject to passing away." (Implies passive observation of external nature).


as
the
film
eising enrasioms of
and
the
In
ts the
ed covery.
devently
thamm,
should caver
in. I garn draili
somes
on their eydones.

The Decoded Truth:

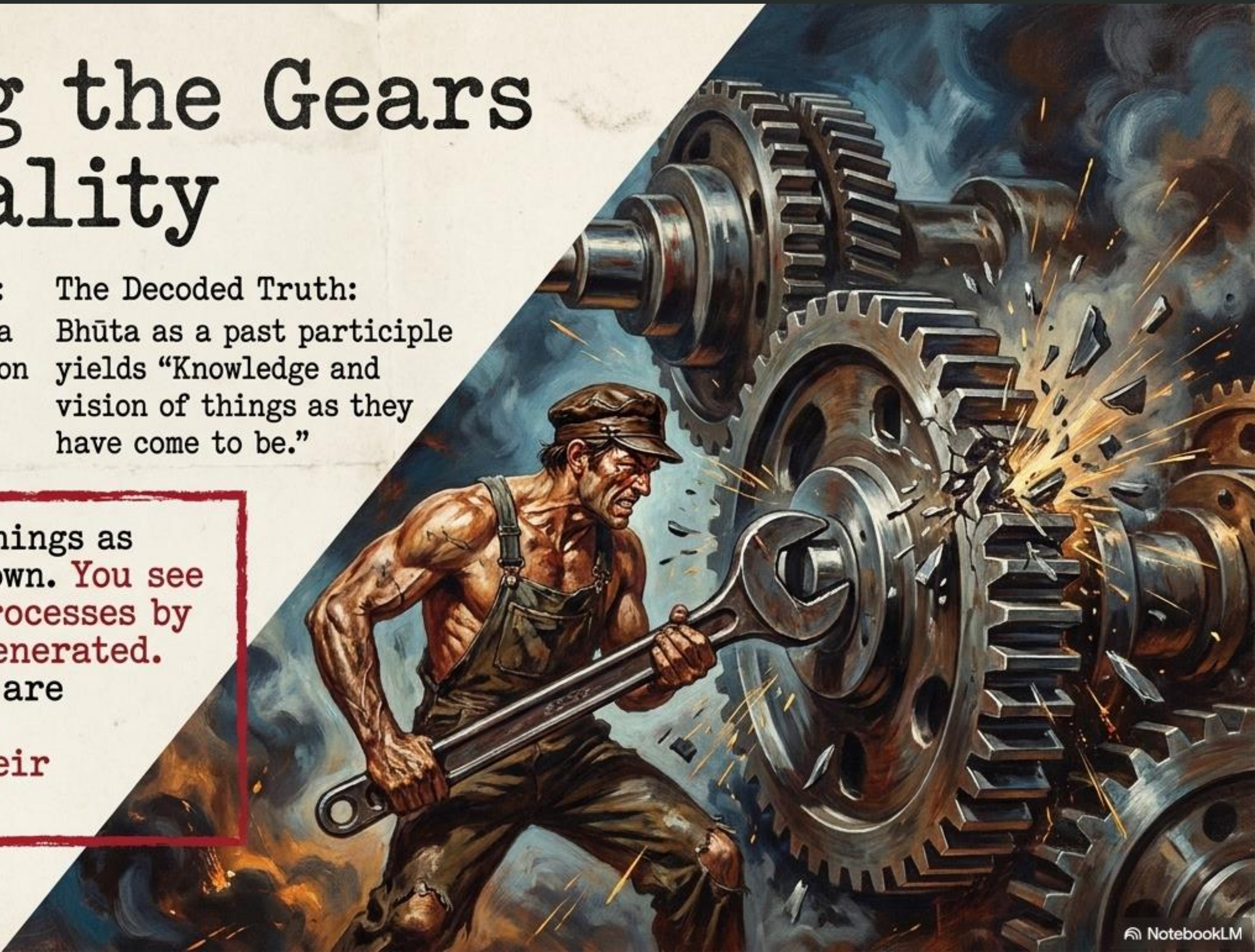
"Whatever is subject to origination (samudaya-dhamma) is all subject to cessation (nirodha-dhamma)."

Synthesis:
"Origination" denotes causes coming strictly from within the mind. "Cessation" does not mean fading away; it means total ending through dispassion. You aren't watching nature fade; you are dismantling mental causes.

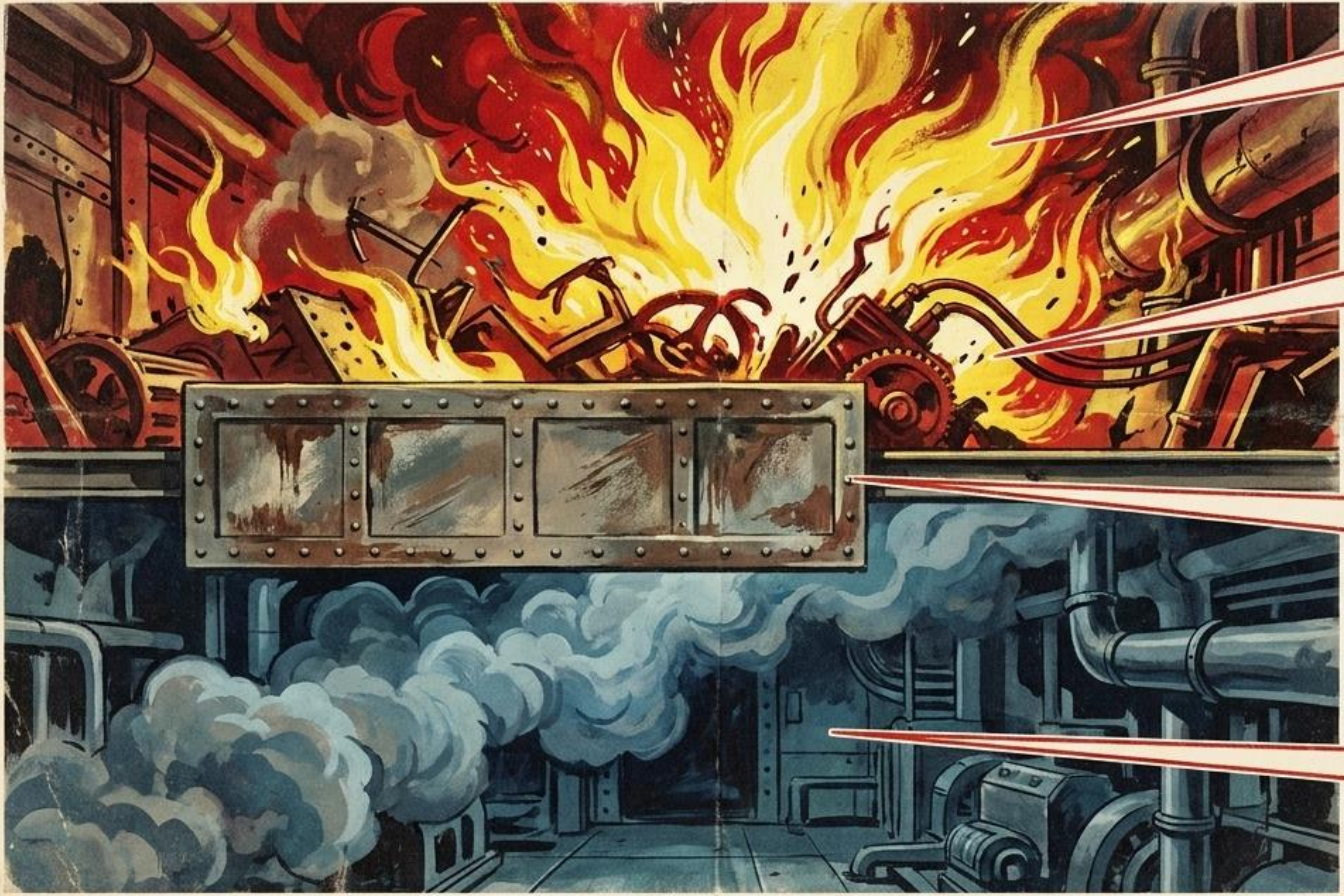
Jamming the Gears of Causality

The Flawed Translation:	The Decoded Truth:
Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana means “Knowledge and vision of things as they are.” (Viewing static reality).	Bhūta as a past participle yields “Knowledge and vision of things as they have come to be.”

You do not just see things as they exist on their own. You see the exact causal processes by which things are generated. By seeing how they are built, you gain the mastery to undo their causes.



Starving the Causal Loop.



1. The Fire: See that “this” (suffering) comes into being based on “nutriment” (origination).

2. The Fuel: Recognize that this nutriment is generated and nurtured by our own mental act of passion for it.

3. The Blast Door: Develop dispassion. The learner practices to actively cut off the passion.

4. The Cool Smoke: Without passion, the nutriment is starved. Total cessation is realized. Unbinding is directly experienced.

Escape from the Path.

You make the right path arise to destroy the wrong path. But the path itself is composed of the five faculties (conviction, persistence, mindfulness, concentration, discernment)—meaning the path is made of aggregates. Therefore, the path itself is inconstant.

The Final Step: Gaining the Dhamma eye means using perceptions as tools, and then intentionally putting them aside. Once they have shown how things can be made to be, you must escape even from the path itself to reach a permanent dimension entirely beyond inconstancy.

The Anatomy of Awakening

The Passive Observer

- Affirms “Things as they are.”
- Believes whatever arises passes away.
- Validates perceptions as truth.
- Trapped in inference and pondering.

The Active Liberator

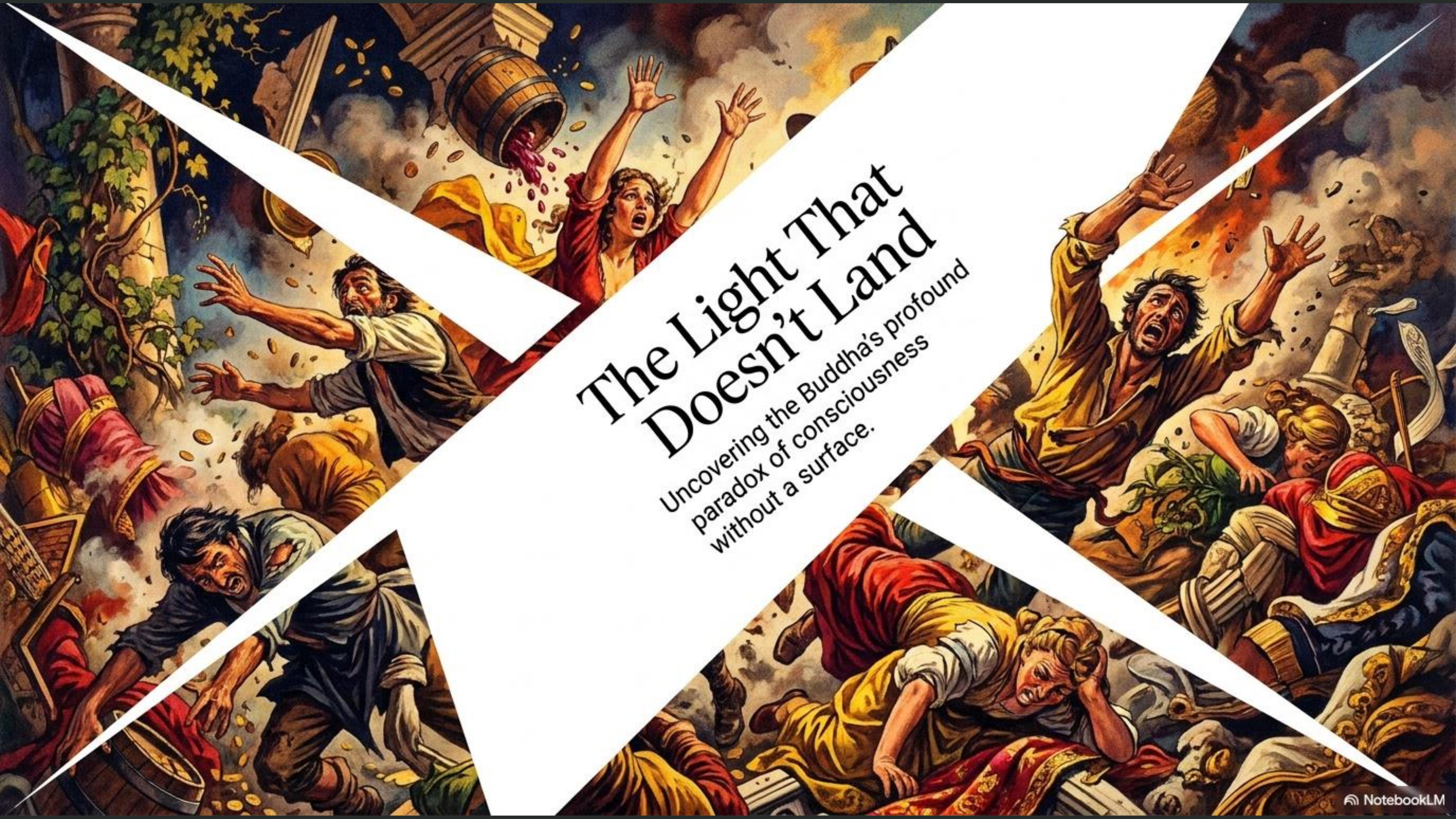
- Masters “Things as they can be.”
- Forces origination into total cessation.
- Uses perceptions as psychological crowbars.
- Achieves unbinding through dispassion.

“Awakening is not simply a matter of assenting to the truth. It is a direct experience beyond the six senses, unmediated by any mental fabrications.”

The Earth Shakes.

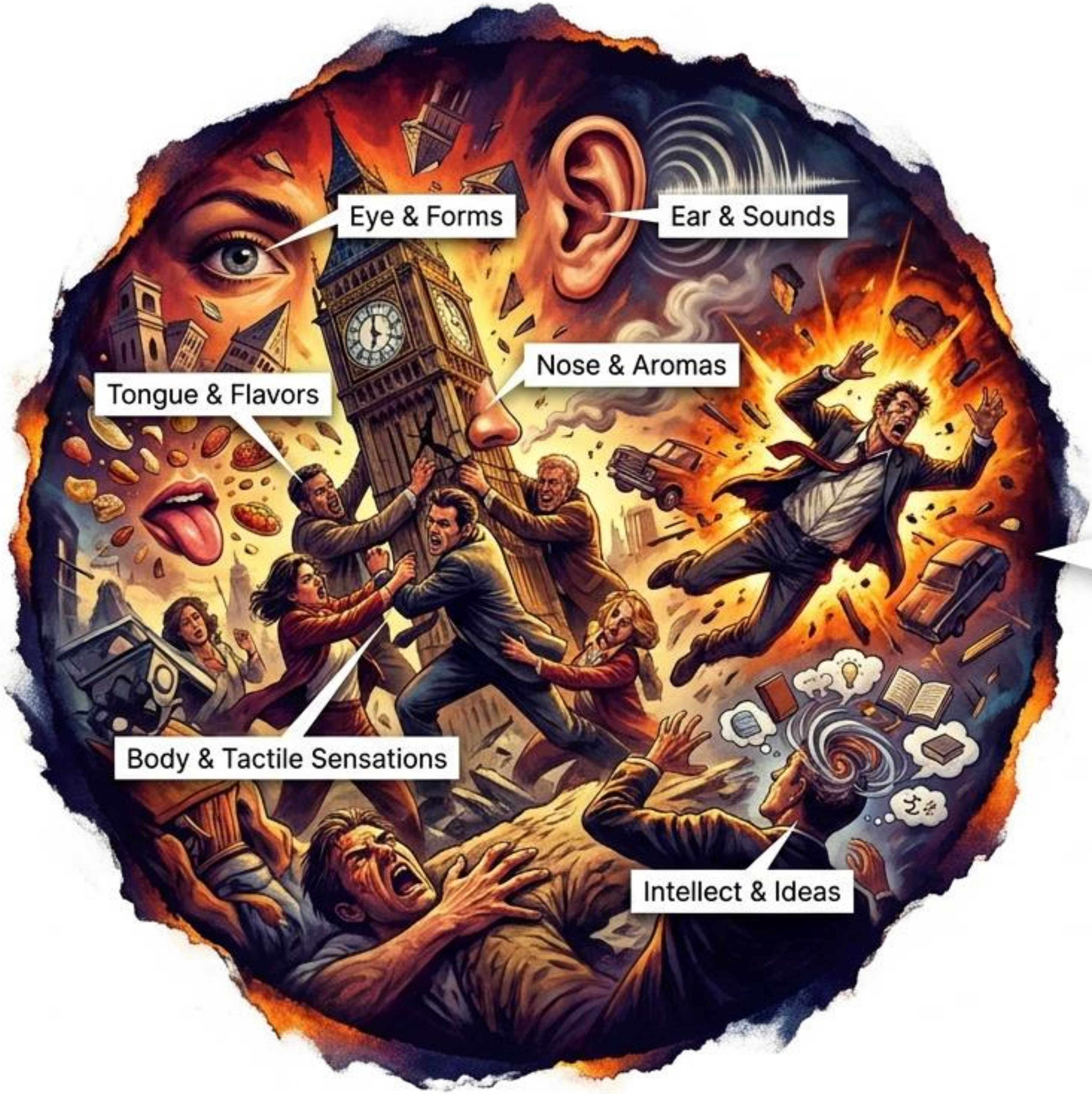
By stepping outside the six senses and turning inconstant fabrications into a path of virtue and discernment, you upend every preconceived notion of what is possible. You discover not just things as they are, but the unending freedom of what they can be. No wonder, then, that when the Buddha fully awakened to this total release, the earth shook.

NotebookLM



The Light That Doesn’t Land

Uncovering the Buddha’s profound paradox of consciousness without a surface.


Eye & Forms
Ear & Sounds
Nose & Aromas
Tongue & Flavors
Body & Tactile Sensations
Intellect & Ideas

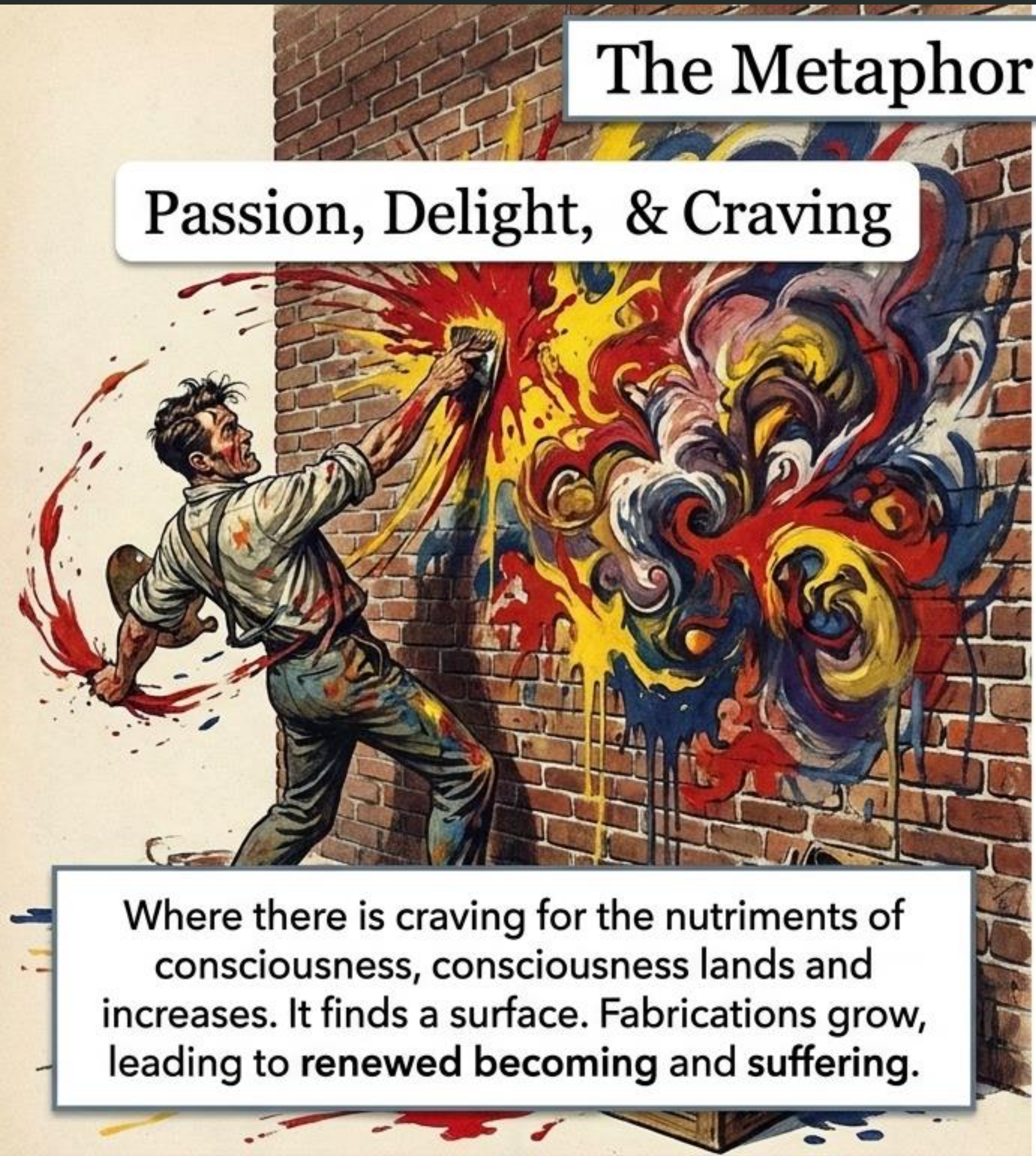
The Boundary of ‘The All’

To understand the awakened state, we must first define the absolute limits of ordinary experience. The Buddha defined “The All” strictly as the six internal and external sense media.

Anidassana:
“Invisible” or “Without Surface.”
A dimension directly known, yet completely outside the allness of “The All” (MN 49).

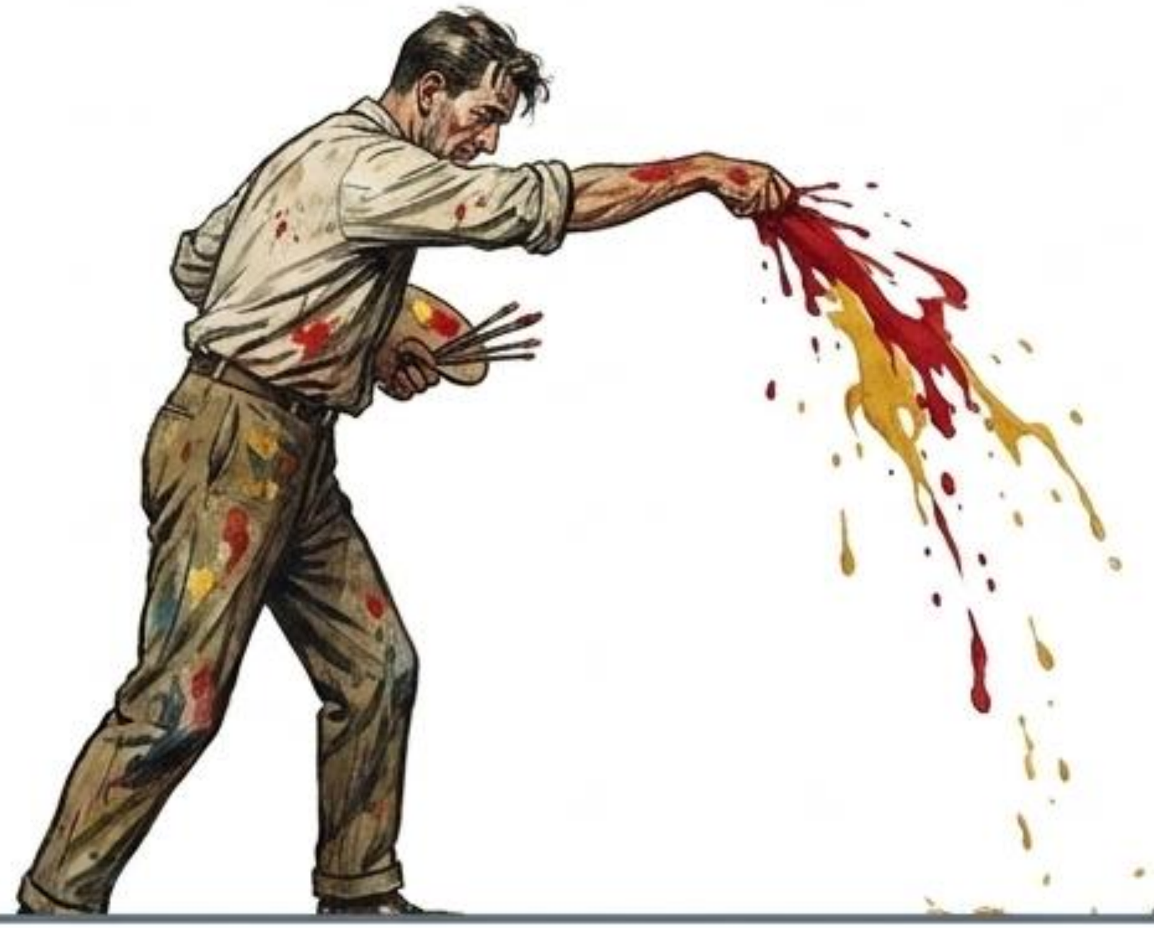
NotebookLM

The Metaphor of the Painter



Passion, Delight, & Craving

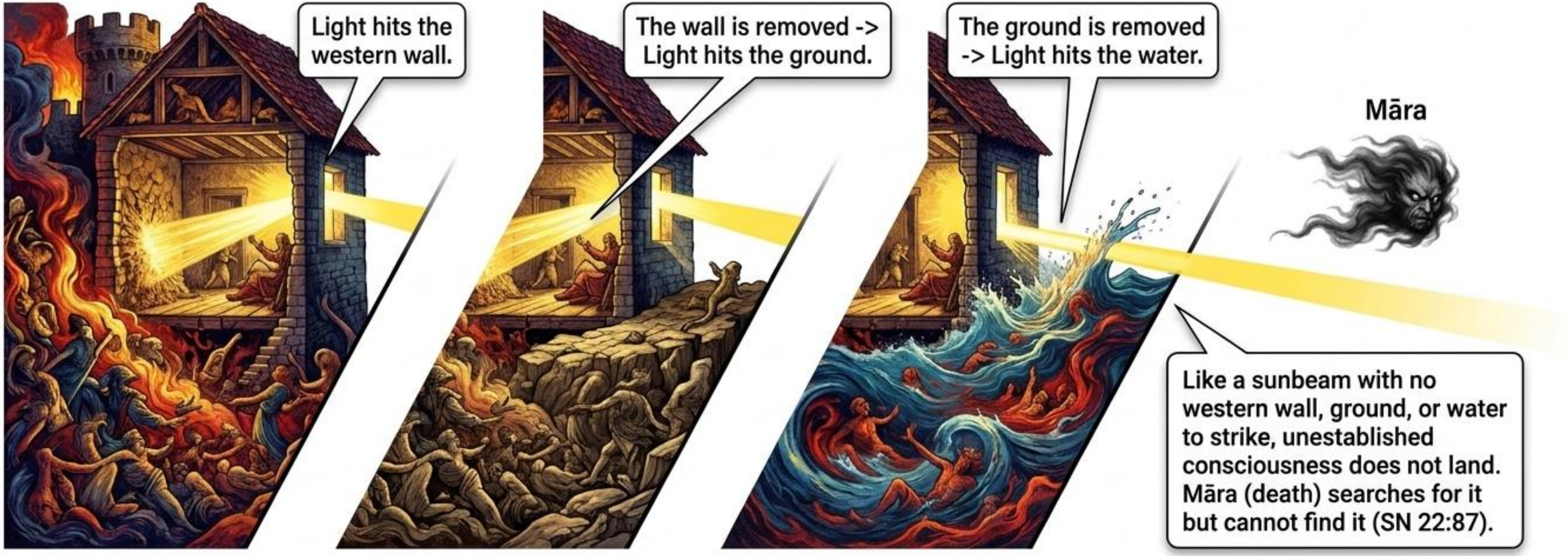
Where there is craving for the nutriments of consciousness, consciousness lands and increases. It finds a surface. Fabrications grow, leading to **renewed becoming** and **suffering.**



You cannot draw pictures in space. Space is anidassana—formless and without surface. Without the wall of passion, the painter reaps only **weariness.**

A Beam of Light That Doesn’t Land

When passion for the nutriments of consciousness is entirely removed, consciousness has nowhere to strike. It becomes *appatiṭṭhita*—literally, “unestablished.”



Light hits the western wall.

The wall is removed -> Light hits the ground.

The ground is removed -> Light hits the water.

Like a sunbeam with no western wall, ground, or water to strike, unestablished consciousness does not land. Māra (death) searches for it but cannot find it (SN 22:87).

Stage 1

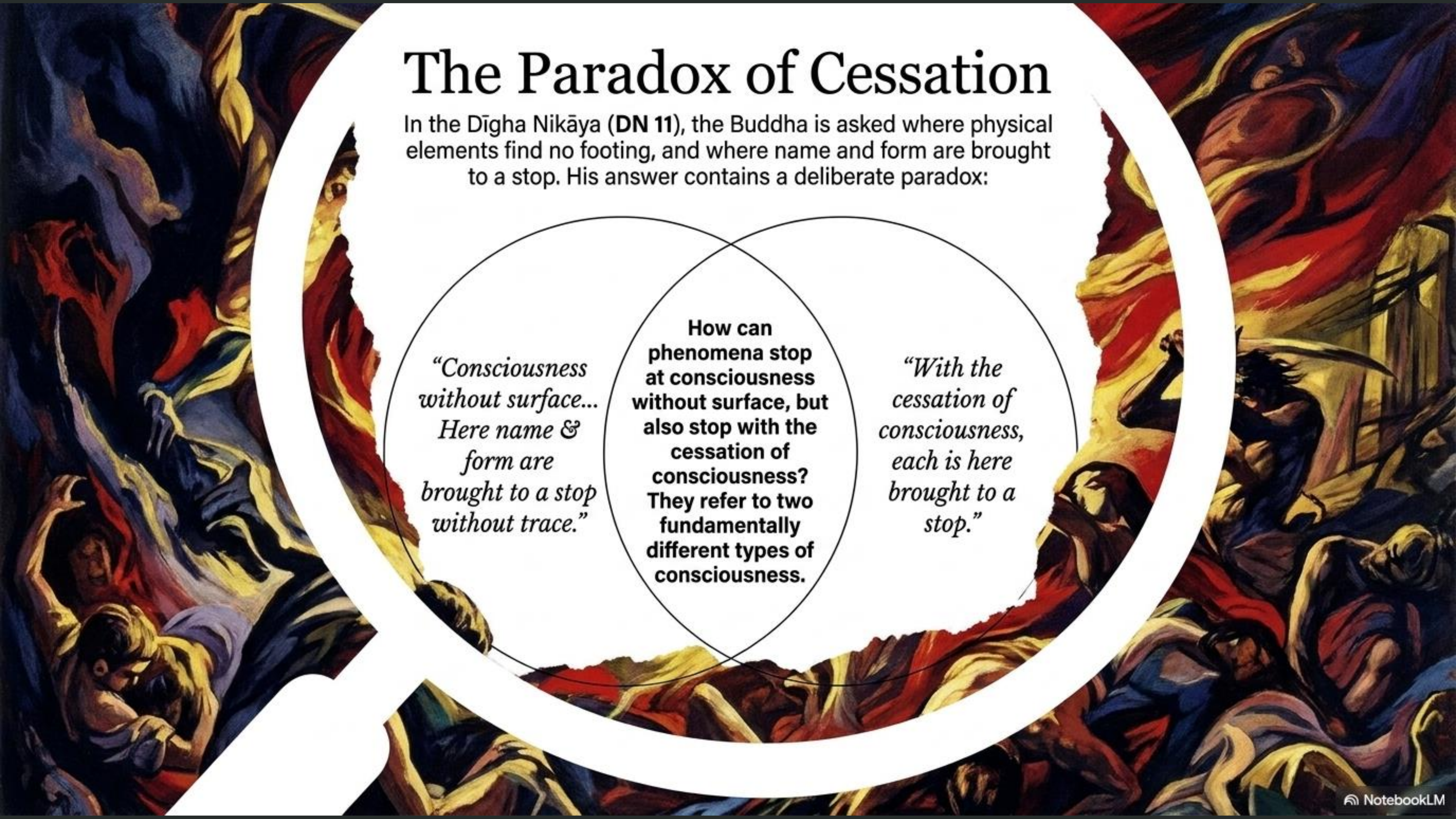
Stage 2

Stage 3

Stage 4

The Paradox of Cessation

In the Dīgha Nikāya (**DN 11**), the Buddha is asked where physical elements find no footing, and where name and form are brought to a stop. His answer contains a deliberate paradox:

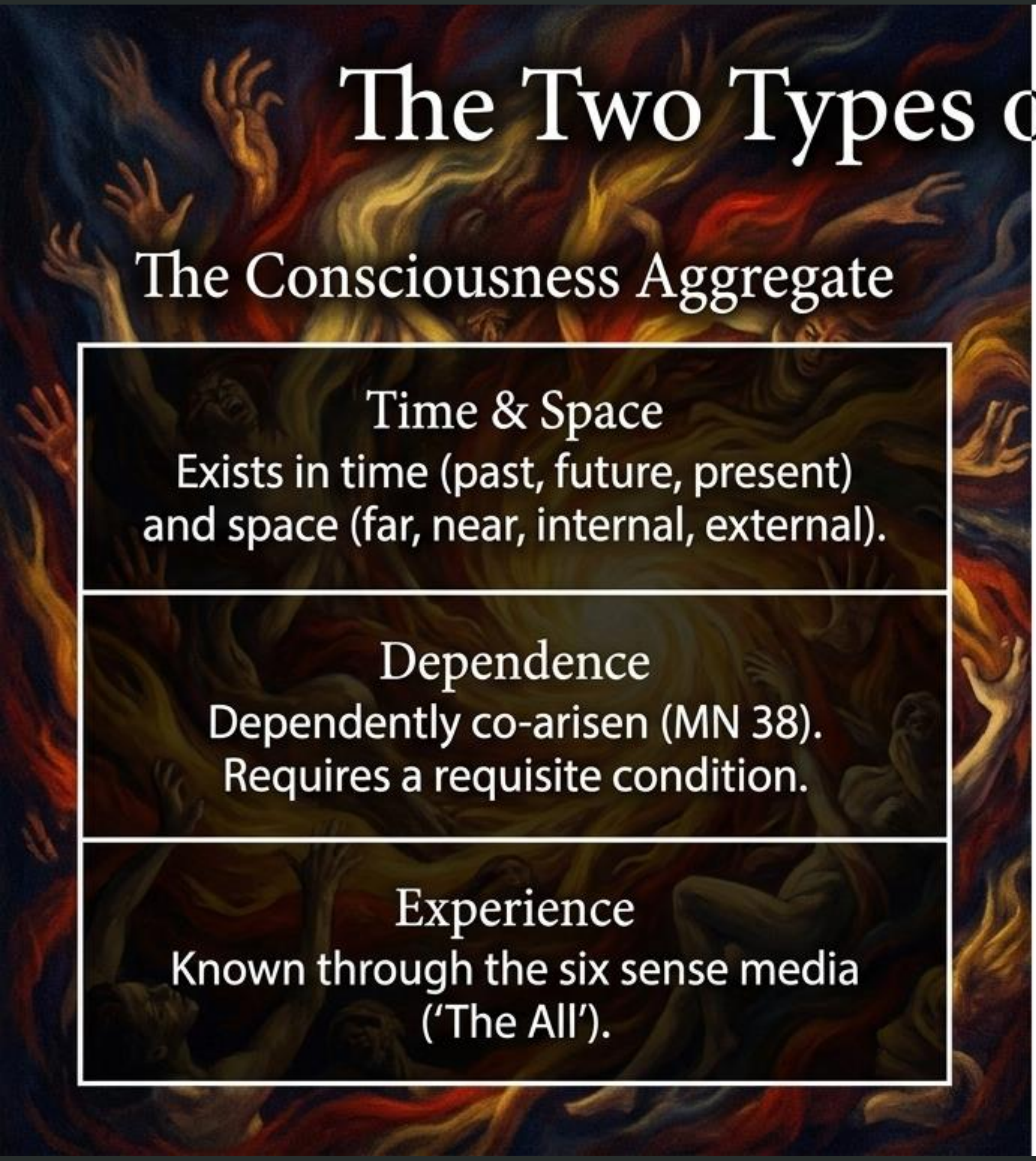


“Consciousness without surface... Here name & form are brought to a stop without trace.”

How can phenomena stop at consciousness without surface, but also stop with the cessation of consciousness? They refer to two fundamentally different types of consciousness.

“With the cessation of consciousness, each is here brought to a stop.”

The Two Types of Consciousness



The Consciousness Aggregate

Time & Space

Exists in time (past, future, present) and space (far, near, internal, external).

Dependence

Dependently co-arisen (MN 38).
Requires a requisite condition.

Experience

Known through the six sense media ('The All').

Consciousness Without Surface

Time & Space

Outside time and space.
No coming, going, or staying (Ud 8:1).
No 'here', 'there', or 'between' (Ud 8:4).

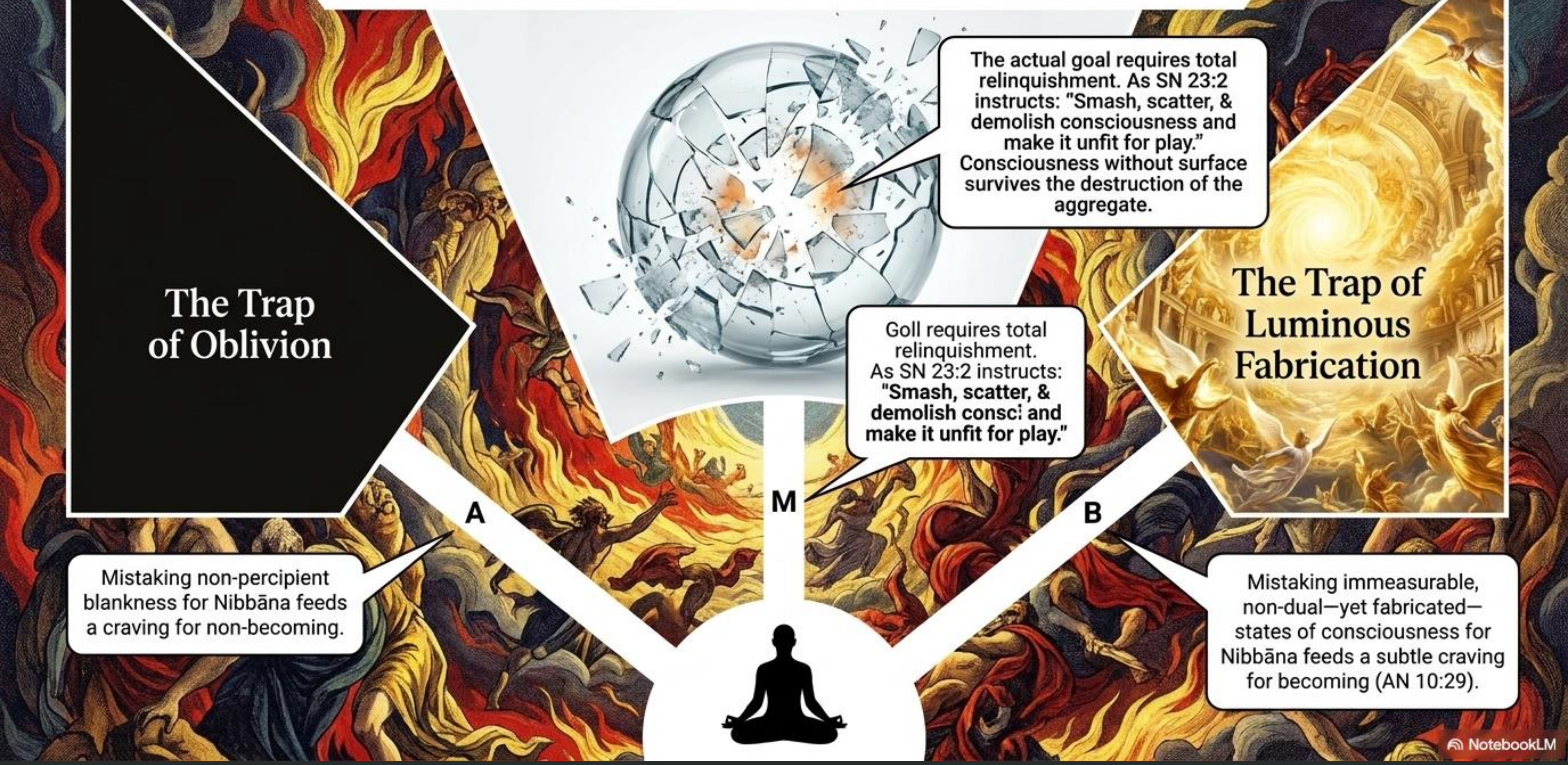
Dependence

Unconditioned and unfabricated.
No arising or passing away (AN 3:48).

Experience

Free from objects. Not experienced through the allness of the all (MN 49).

Navigating Meditative Pitfalls



The Trap of Oblivion

Mistaking non-percipient blankness for Nibbāna feeds a craving for non-becoming.

The actual goal requires total relinquishment. As SN 23:2 instructs: "Smash, scatter, & demolish consciousness and make it unfit for play." Consciousness without surface survives the destruction of the aggregate.

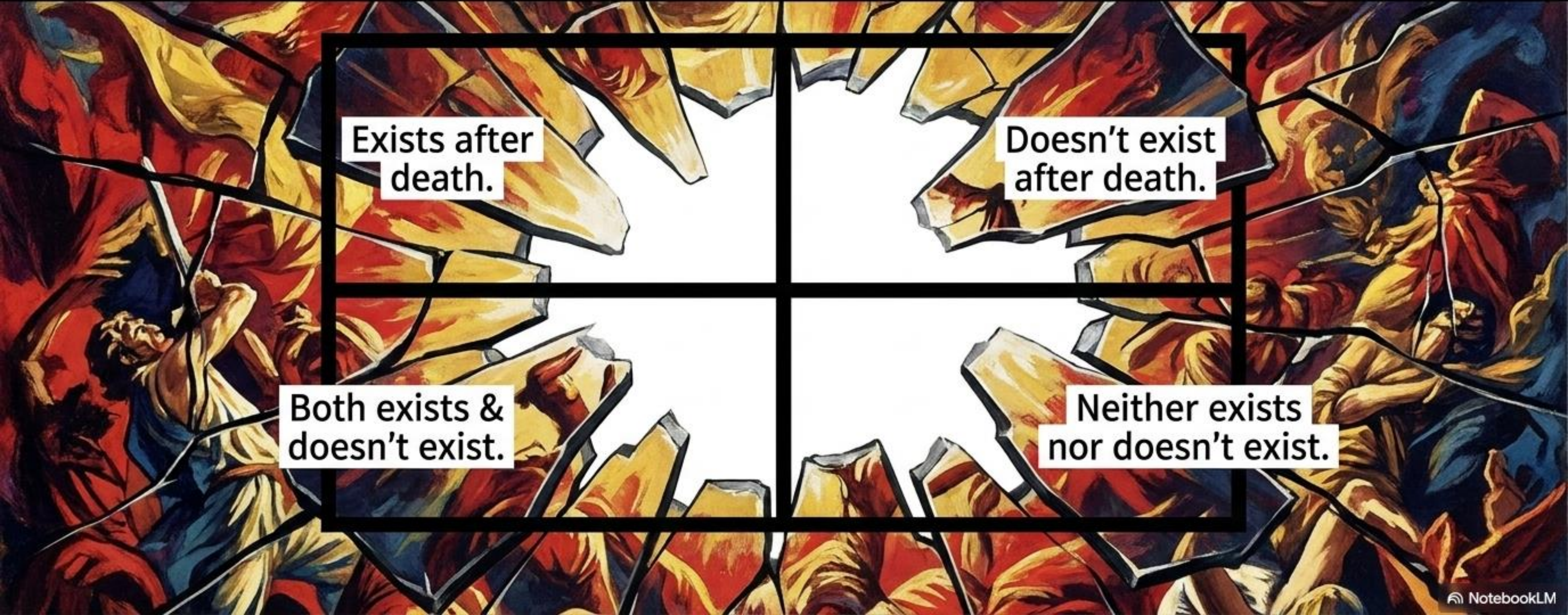
Goll requires total relinquishment.
As SN 23:2 instructs:
"Smash, scatter, & demolish consci and make it unfit for play."

The Trap of Luminous Fabrication

Mistaking immeasurable, non-dual—yet fabricated—states of consciousness for Nibbāna feeds a subtle craving for becoming (AN 10:29).

The Trap of the Tetralemma

Philosophers repeatedly demanded the Buddha choose one of these four positions regarding a fully awakened being after death. He rejected all of them. To accept the premise of the grid is to become entangled in a “thicket of views, a writhing of views” (MN 72) that inherently fails to describe reality.



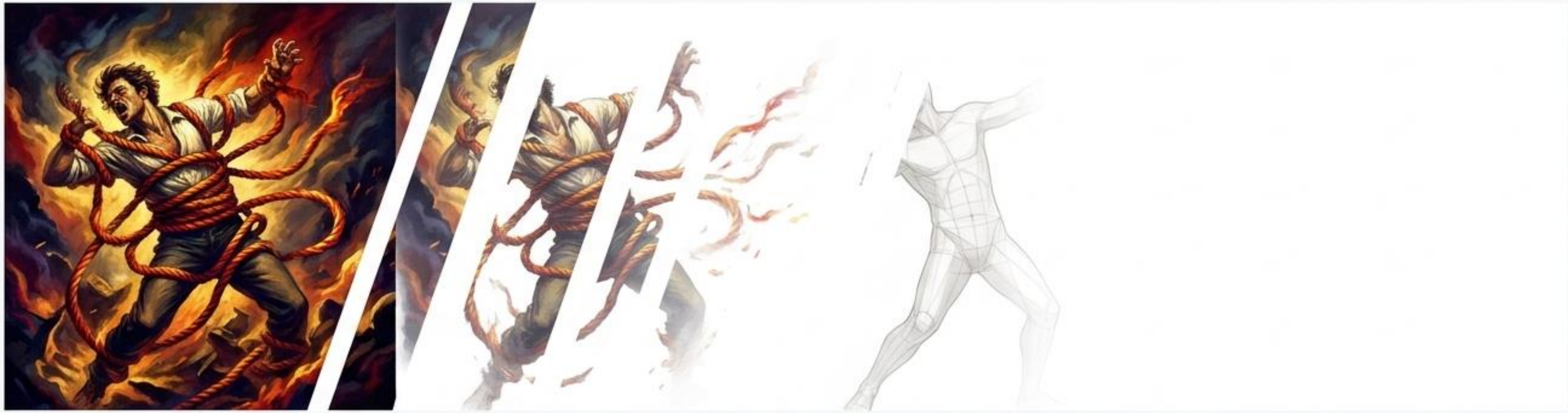
Exists after death.

Doesn’t exist after death.

Both exists & doesn’t exist.

Neither exists nor doesn’t exist.

The Physics of Clinging

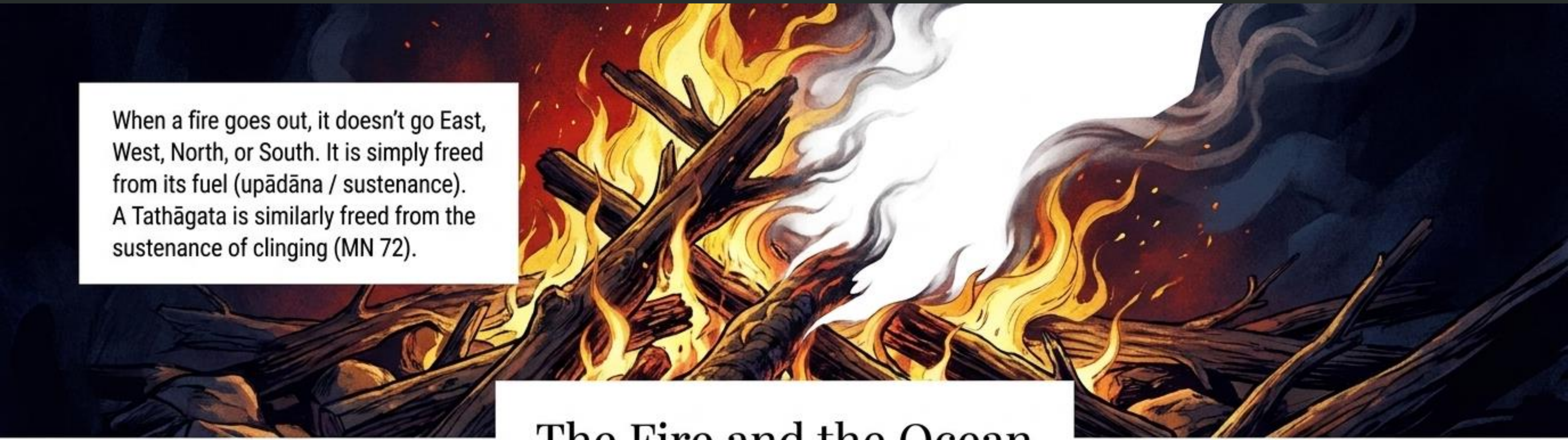


Clinging (*Upādāna*) → Measurement → Classification → ‘A Being’ (*Satta*)

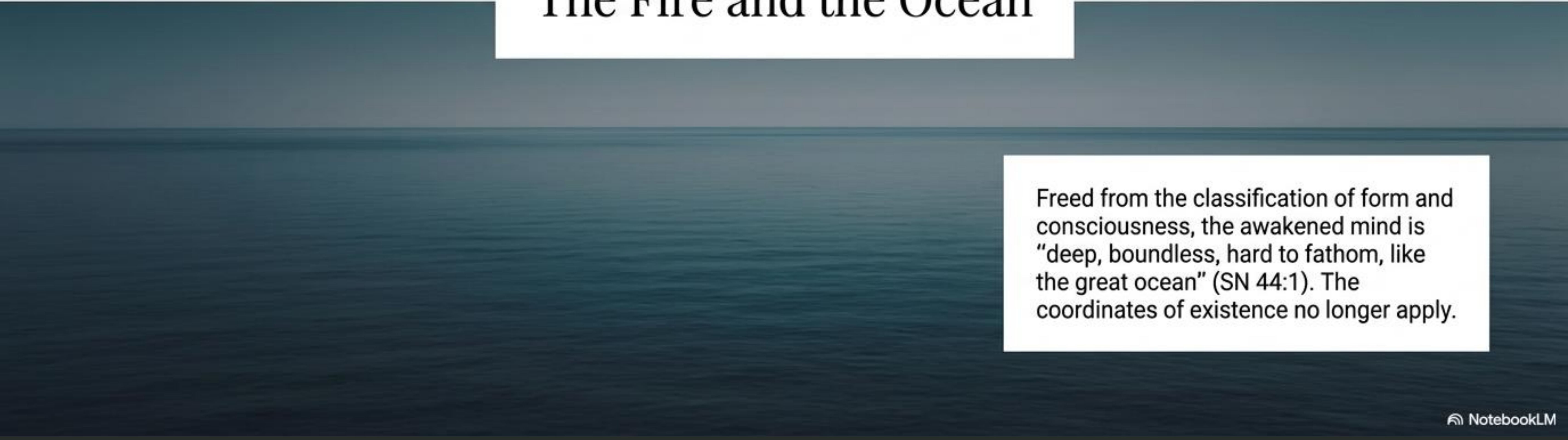
The Buddha engaged in earnest wordplay to define existence: To be ‘attached to’ or ‘caught up in’ (*satta*) desire for the aggregates is what defines a ‘being’ (*satta*) (SN 23:2).

‘Whatever one is measured by, that’s how one is classified’ (SN 22:36). Without clinging, a Tathāgata cannot be measured. Without measurement, they cannot be classified. You cannot describe something you can no longer define.

The Fire and the Ocean



When a fire goes out, it doesn’t go East, West, North, or South. It is simply freed from its fuel (upādāna / sustenance). A Tathāgata is similarly freed from the sustenance of clinging (MN 72).



Freed from the classification of form and consciousness, the awakened mind is “deep, boundless, hard to fathom, like the great ocean” (SN 44:1). The coordinates of existence no longer apply.

The Action, Not the Actor

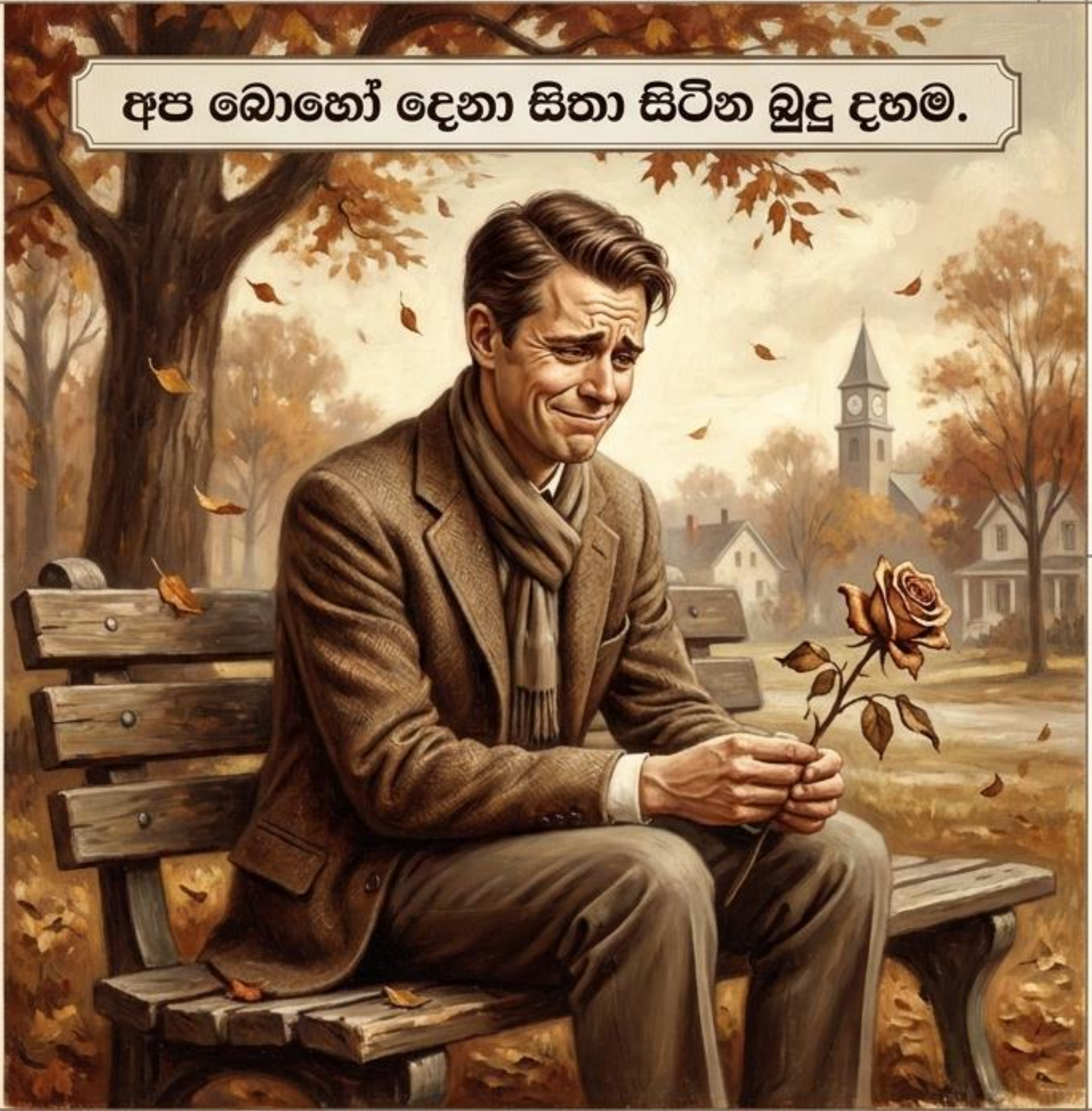
We cannot neatly define what awakened beings are, either before or after death. But we know what they did.

- They ‘laid down the burden’ and ‘severed the fetter’ (MN 118, SN 44:9).
- They ‘let go of in front, let go of behind, let go of between’ (Dhp 348).
- Like a flame’s unbinding, they achieved a liberation of awareness, released everywhere.

මරණය ජය ගැනීමේ සැබෑ සටන

නූතන සමාජයට මඟහැරුණු බුදුරදුන්ගේ
උත්තරීතර අරමුණ යළි සොයාගැනීම.

පූජ්‍ය ඨානිස්සර භික්ෂුවගේ ලිපි ඇපුරිනි


අප බොහෝ දෙනා සිතා සිටින බුදු දහම.

අප බොහෝ දෙනා සිතා සිටින බුදු දහම.

බුදු දහම යනු සියල්ල අනිත්‍ය බවත්, විනාශ වන බවත් සාමකාමීව පිළිගැනීම යැයි නූතන සමාජය අපට උගන්වයි.

- ප්‍රධාන අරමුණ: වර්තමාන මොහොතේ සෑහීමකට පත්වීම.
- ගැටළුව: වෙනස් නොවන සතුටක් අපේක්ෂා කිරීම.
- විසඳුම: වේදනාව සහ මරණය ජීවිතයේ කොටසක් ලෙස වැළඳ ගැනීම.

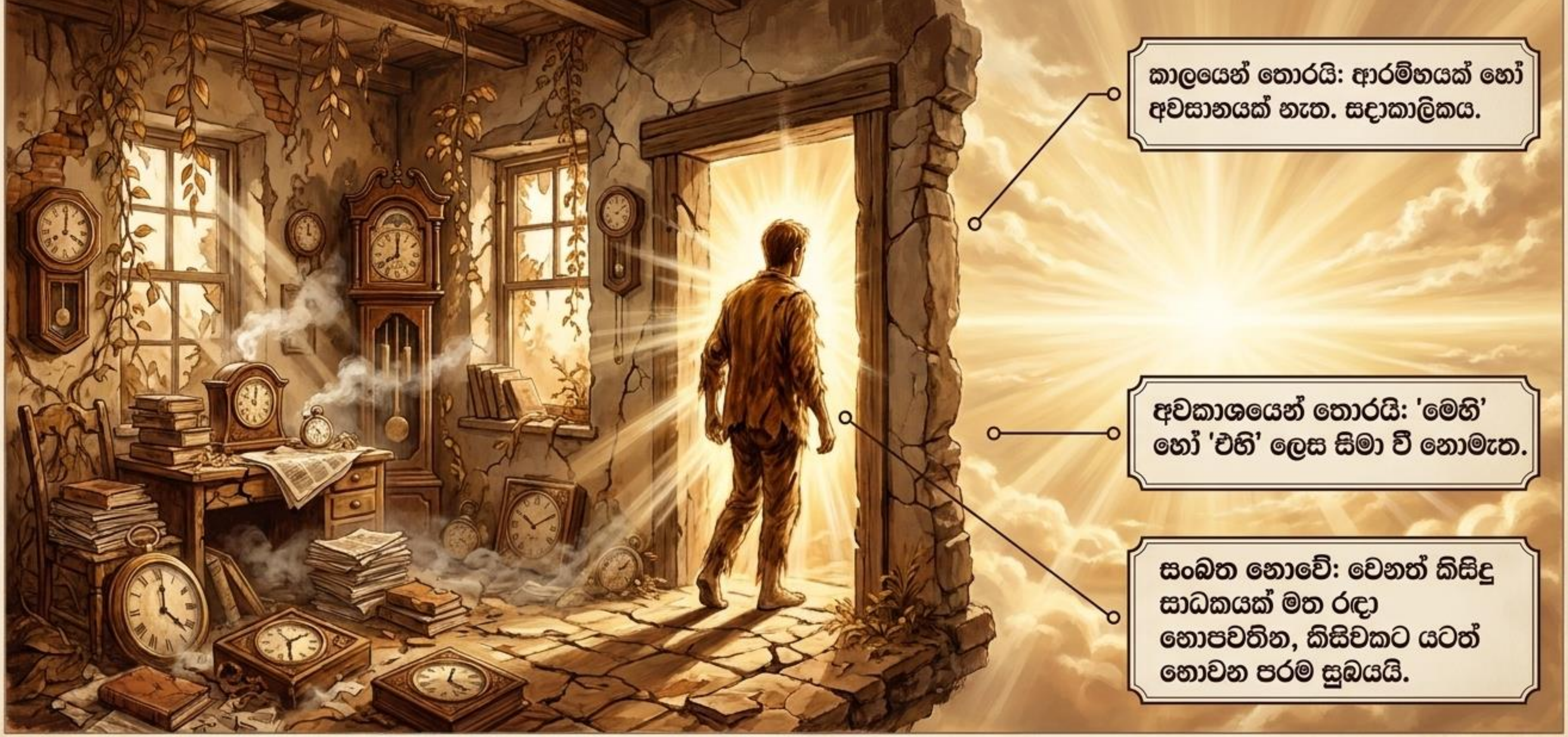
Norman Rockwell

නමුත් බුදුන් වහන්සේගේ පළමු වචන වූයේ එය නොවේ.

බුදුන් වහන්සේ සිය මංගල ධර්ම දේශනාවේදී හෝ ප්‍රථම ශ්‍රාවකයන් හමුවේදී 'අනිත්‍ය වැළඳගන්න' යැයි පැවසුවේ නැත. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාට ඇසිය හැකි ශ්‍රේෂ්ඨතම සිංහනාදයයි:

> “අමරණීයත්වයේ දොරටු විවෘතයි. විවඝයි. කන් ඇත්තෝ තම ශ්‍රද්ධාව ප්‍රදර්ශනය කරත්වා.
> (මජ්ඣිම නිකාය 26)”

සැබෑ අමරණීයත්වය (අමා මහ නිවන) යනු කුමක්ද?



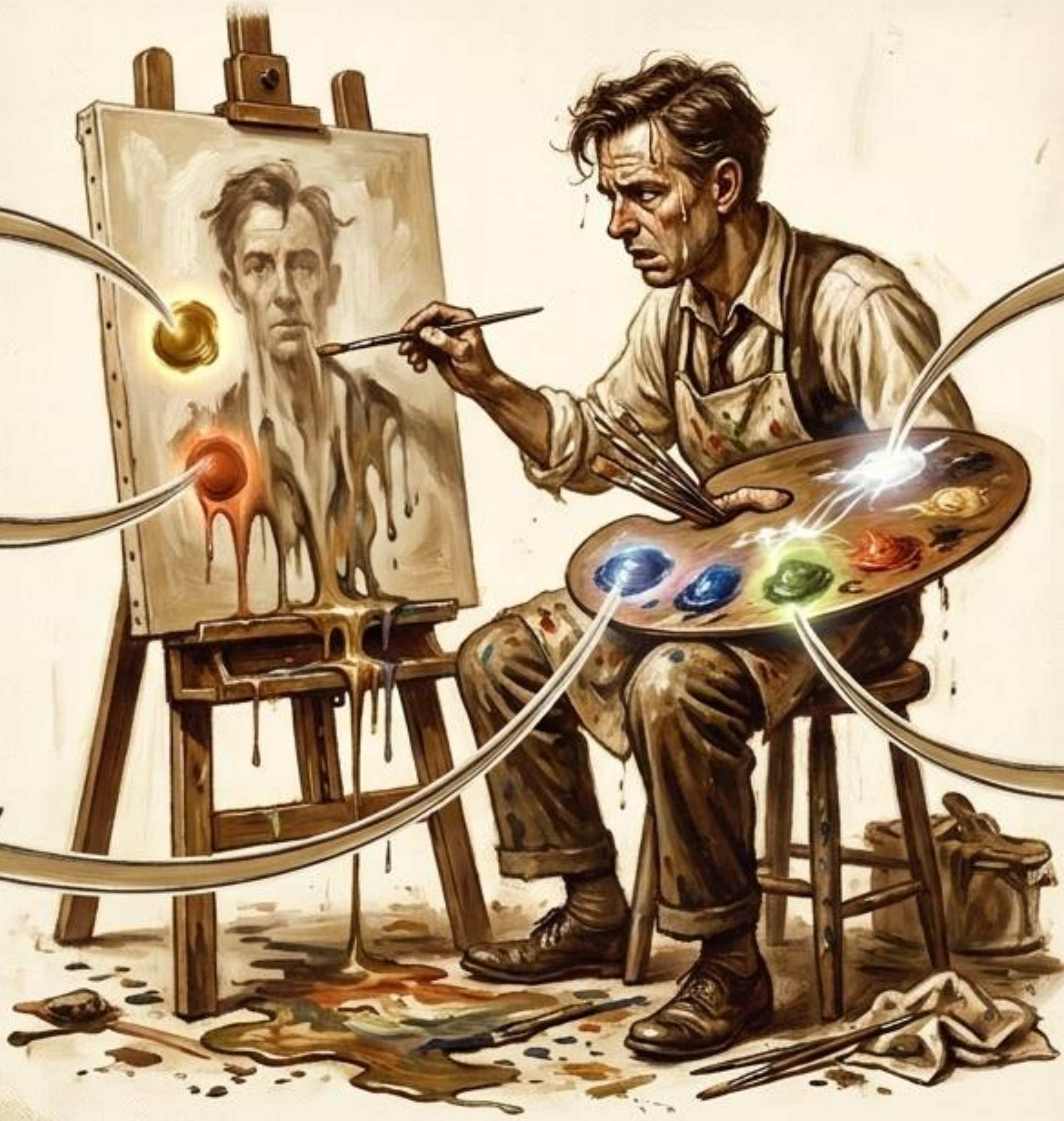
කාලයෙන් තොරයි: ආරම්භයක් හෝ අවසානයක් නැත. සදාකාලිකය.

අවකාශයෙන් තොරයි: 'මෙහි' හෝ 'එහි' ලෙස සීමා වී නොමැත.

සංඛත නොවේ: වෙනත් කිසිදු සාධකයක් මත රඳා නොපවතින, කිසිවකට යටත් නොවන පරම සුඛයයි.

අප අපවම සිරකර ගන්නා පංචස්කන්ධය.

අපගේ මනඃකල්පිත ලෝකය සහ 'මම' යන හැඟීම නිර්මාණය කිරීමට අප භාවිතා කරන වර්ණ පහ:



රූප (Form): භෞතික ශරීරය සහ රූප

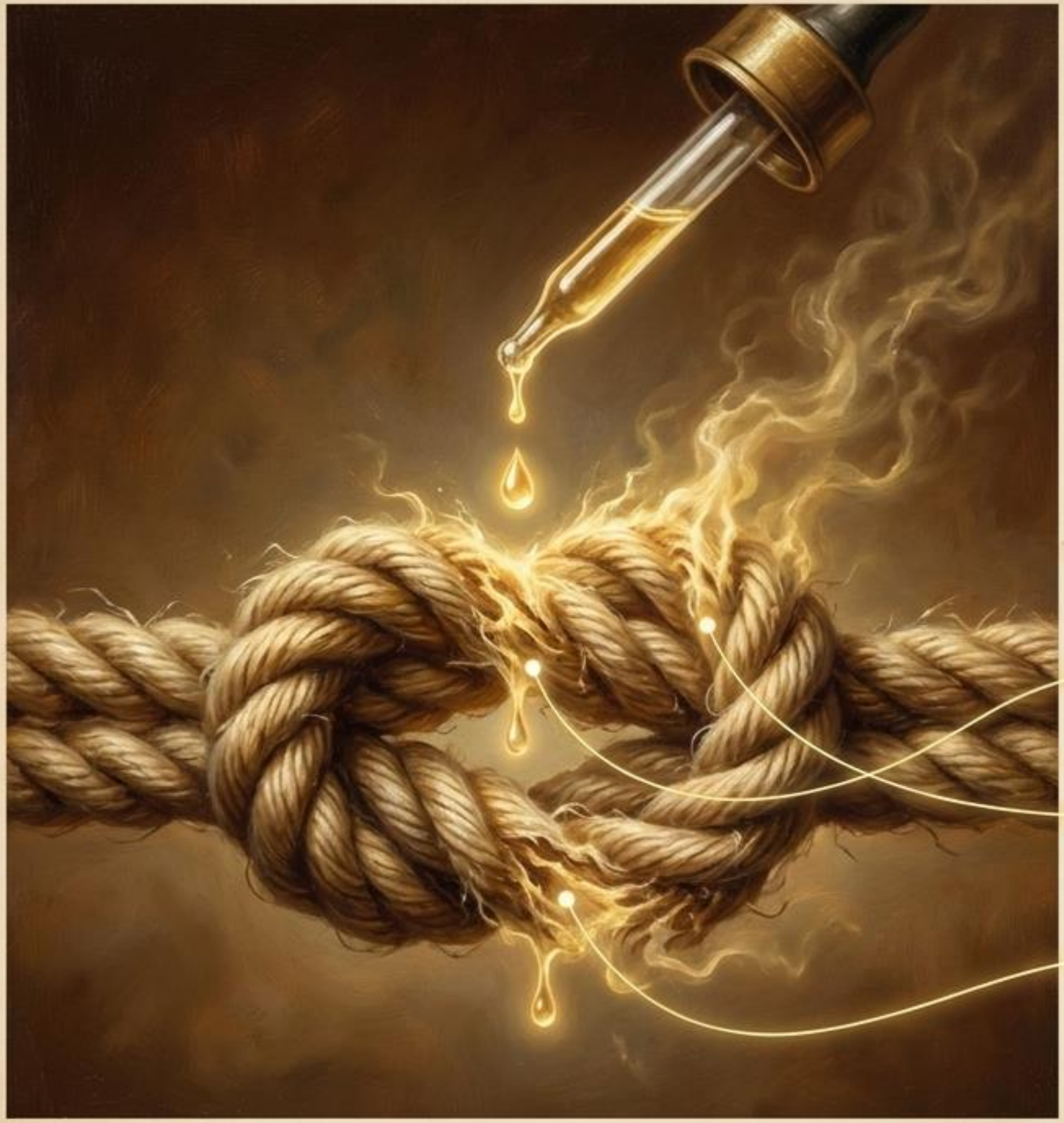
වේදනා (Feeling): සැප, දුක්, සහ මධ්‍යස්ථ හැඟීම්

සඤ්ඤා (Perception): හඳුනාගැනීම් සහ සලකුණු

විඤ්ඤාණ (Consciousness): ඉන්ද්‍රියයන් හරහා ඇතිවන දැනුවත්භාවය

සංඛාර (Fabrications): චේතනා සහ සිතුවිලි ගොඩනැගීම්

යථාර්ථය වැළඳගැනීමට නොව, ග්‍රහණය ලිහිල් කිරීමට දුන් ඖෂධය.

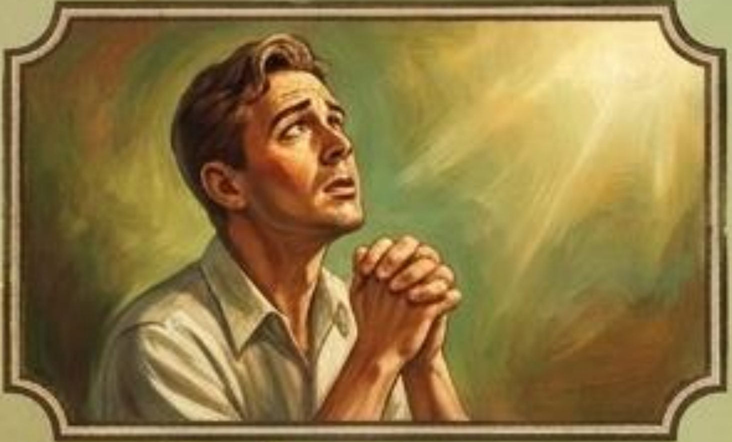


ත්‍රිලක්ෂණය (අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත) යනු අප සිරවී සිටින ලෝකයේ අවසාන යථාර්ථය නොවේ. එය පංචස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති අපගේ දැඩි ඇල්ම (කැමැත්ත) දියකර හැරීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ ලබා දුන් ප්‍රබල ද්‍රාවකයකි.

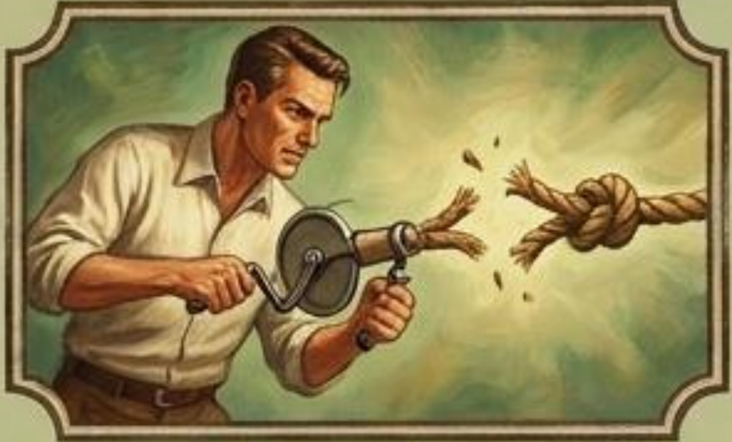
1. අනිච්ච (වෙනස්වන සුළු බව): කිසිවක් ස්ථිර නැත.
2. දුක්ඛ (පීඩාකාරී බව): වෙනස් වන දෙයක සතුට සෙවීම වෙහෙසකි.
3. අනත්ත (මම නොවන බව): එබැවින් එය ‘මම’ හෝ ‘මගේ’ යැයි අල්ලාගෙන සිටීම නිශ්ඵලය.

නූතන සමාජය ධර්මයේ සැබෑ අරමුණ කණපිට හැරවූ අයුරු.

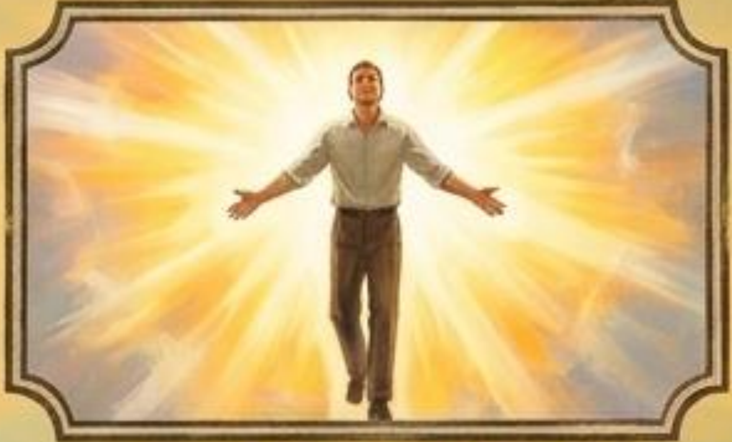
බුදුන් වහන්සේ අමරණීයත්වය නම් ඉලක්කය කරා යාමට ‘අනිත්‍යය’ නම් මෙවලම භාවිතා කළ සේක. නමුත් නූතන දේශකයන් ‘අනිත්‍යය’ යන්නම ඉලක්කය බවට පත් කරගෙන, වෙනස් නොවන සතුටක් සෙවීම දුකට හේතුව යැයි වරදවා වටහාගෙන ඇත.



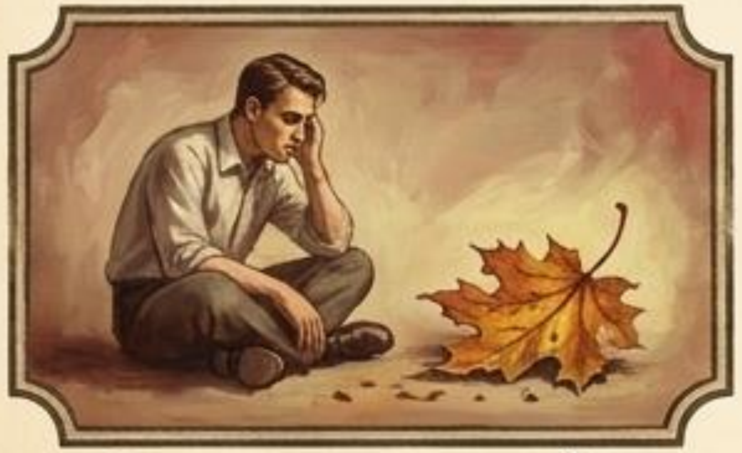
අමරණීයත්වයට ඇති ආශාව



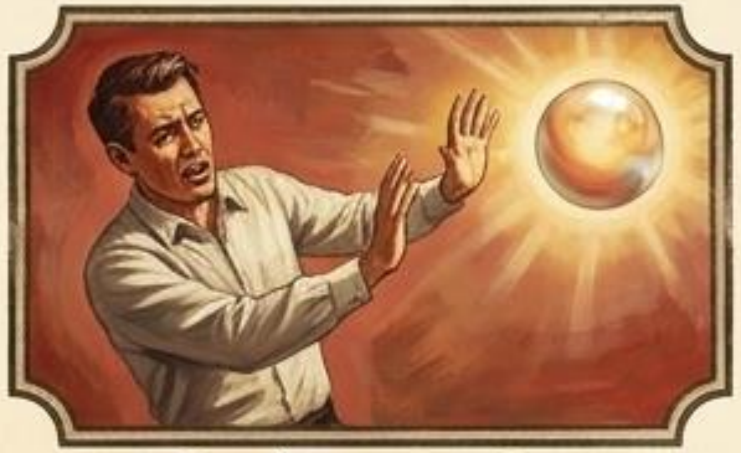
අනිත්‍යය මෙවලමක් ලෙස භාවිතය



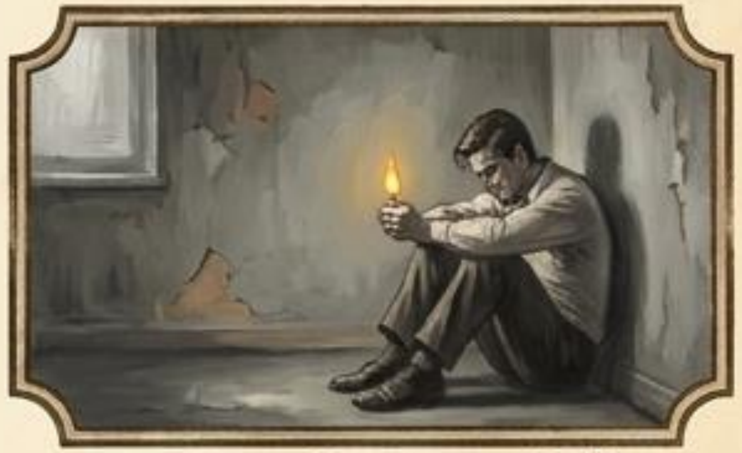
පරම නිදහස (නිවන)



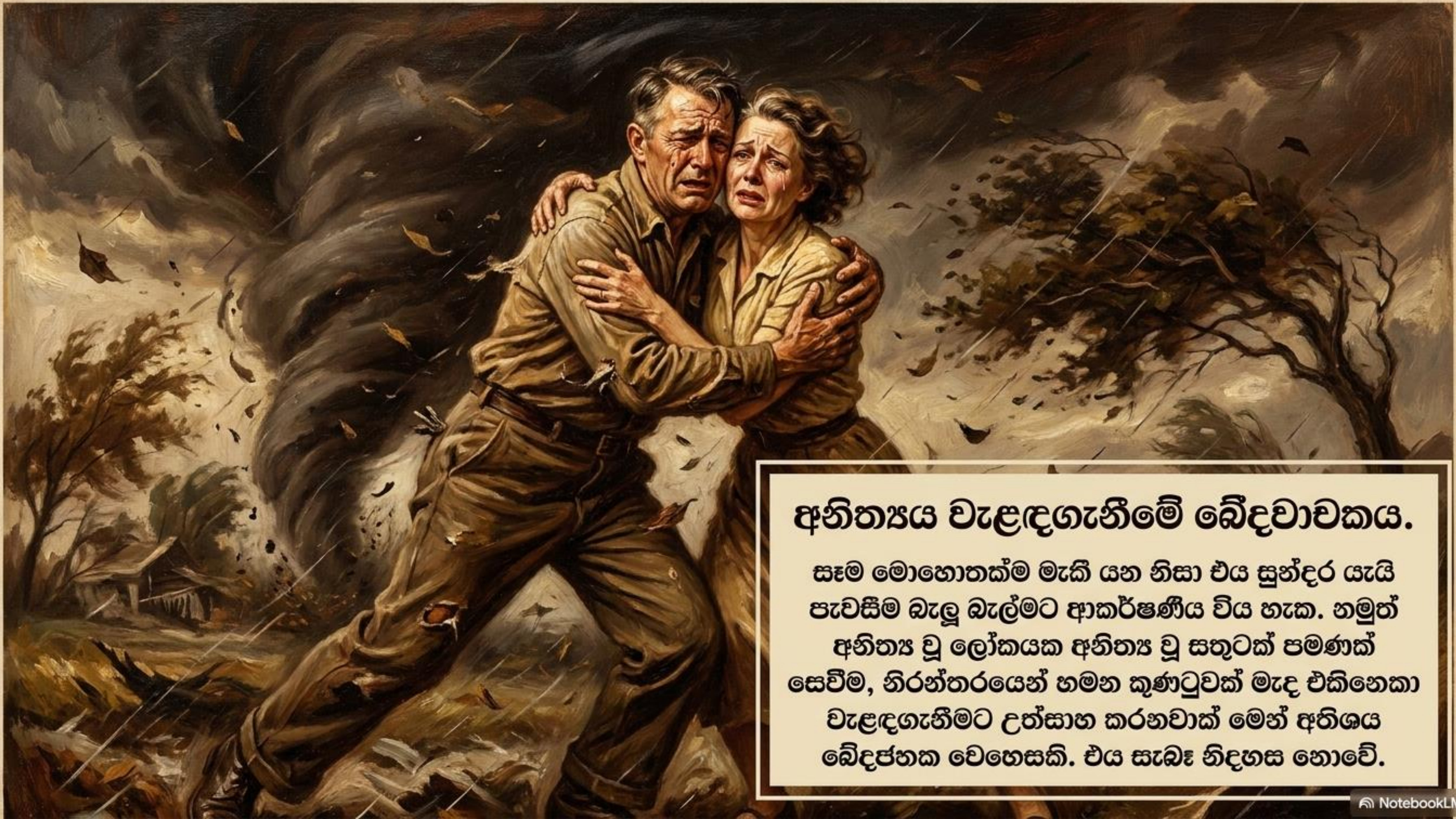
අනිත්‍යය අවසාන යථාර්ථය
ලෙස දැකීම



අමරණීයත්වයට ඇති ආශාව
ගැටළුවක් ලෙස දැකීම



තාවකාලික සතුටකින්
සෑහීමකට පත්වීම



අනිත්‍යය වැළඳගැනීමේ ඛේදවාචකය.

සෑම මොහොතක්ම මැකී යන නිසා එය සුන්දර යැයි පැවසීම බැලූ බැල්මට ආකර්ෂණීය විය හැක. නමුත් අනිත්‍ය වූ ලෝකයක අනිත්‍ය වූ සතුටක් පමණක් සෙවීම, නිරන්තරයෙන් හමන කුණාටුවක් මැද එකිනෙකා වැළඳගැනීමට උත්සාහ කරනවාක් මෙන් අතිශය ඛේදජනක වෙහෙසකි. එය සැබෑ නිදහස නොවේ.

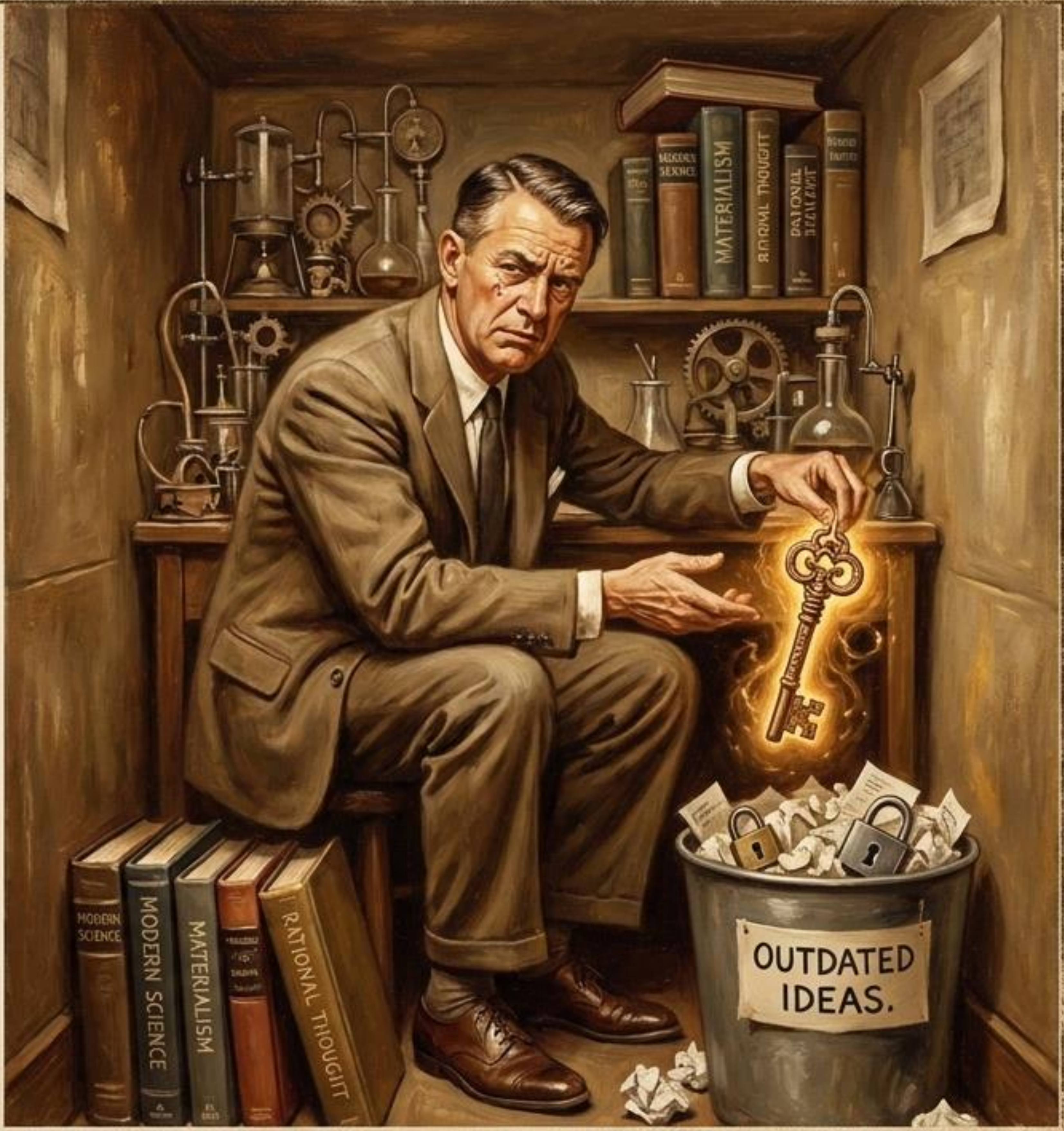
ලෞකික දෘෂ්ටීය සහ බුදුන් වහන්සේගේ මූලික දැක්ම අතර වෙනස.

නූතන ලෞකික දැක්ම	බුදුන් වහන්සේගේ දැක්ම
අවසාන අරමුණ	
වර්තමාන මොහොතේ සෑහීමකට පත්වීම.	අමරණීය, වෙනස් නොවන පරම සුඛය (නිවන).
අනිත්‍යය පිළිබඳ දැක්ම	
අවසාන යථාර්ථය, එය වැළඳගත යුතුය.	ලෝකයෙන් මිදීම සඳහා වූ උපායමාර්ගික මෙවලමක්.
ප්‍රධාන ගැටළුව	
මරණයෙන් ගැලවීමට ආශා කිරීම.	ජරාවට සහ මරණයට පත්වන දේට ඇලී සිටීම.
අවසාන ප්‍රතිඵලය	
තාවකාලික සැනසිල්ල.	සටනින් ලබන අසමසම ජයග්‍රහණය.

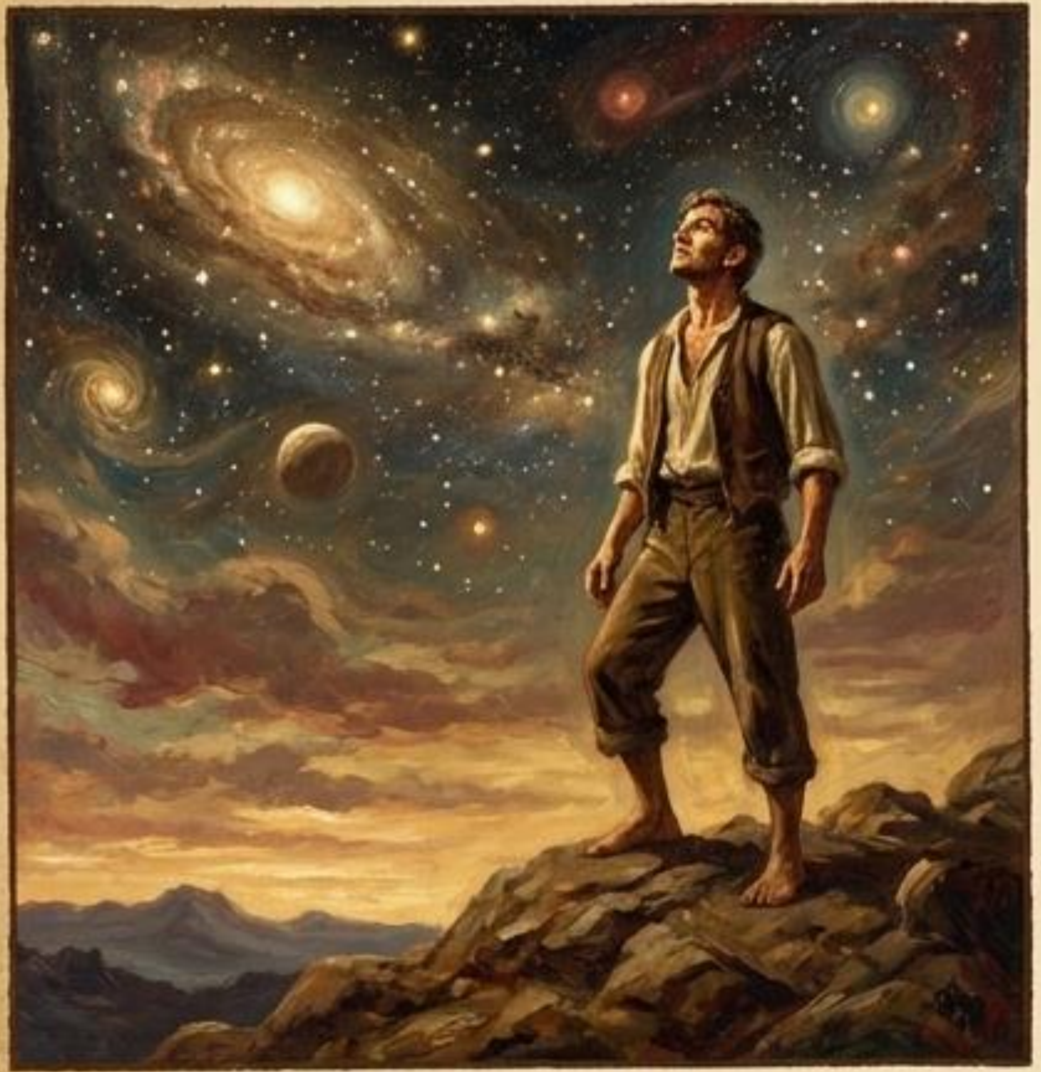
‘බුදුන් වහන්සේ සිය සංස්කෘතියට සීමා වී සිටියා’ යන මුලාව.

බුදුන් වහන්සේ ඉන්දියානු සංස්කෘතියේ රාමුවට කොටු වූ බවත්, අප දැන් ඊට වඩා දන්නා බවත් පවසමින් අපගේ නවීන රාමුවට ගැලපෙන පරිදි ධර්මය කපා කොටා කුඩා කිරීම විශාල වැරැද්දකි.

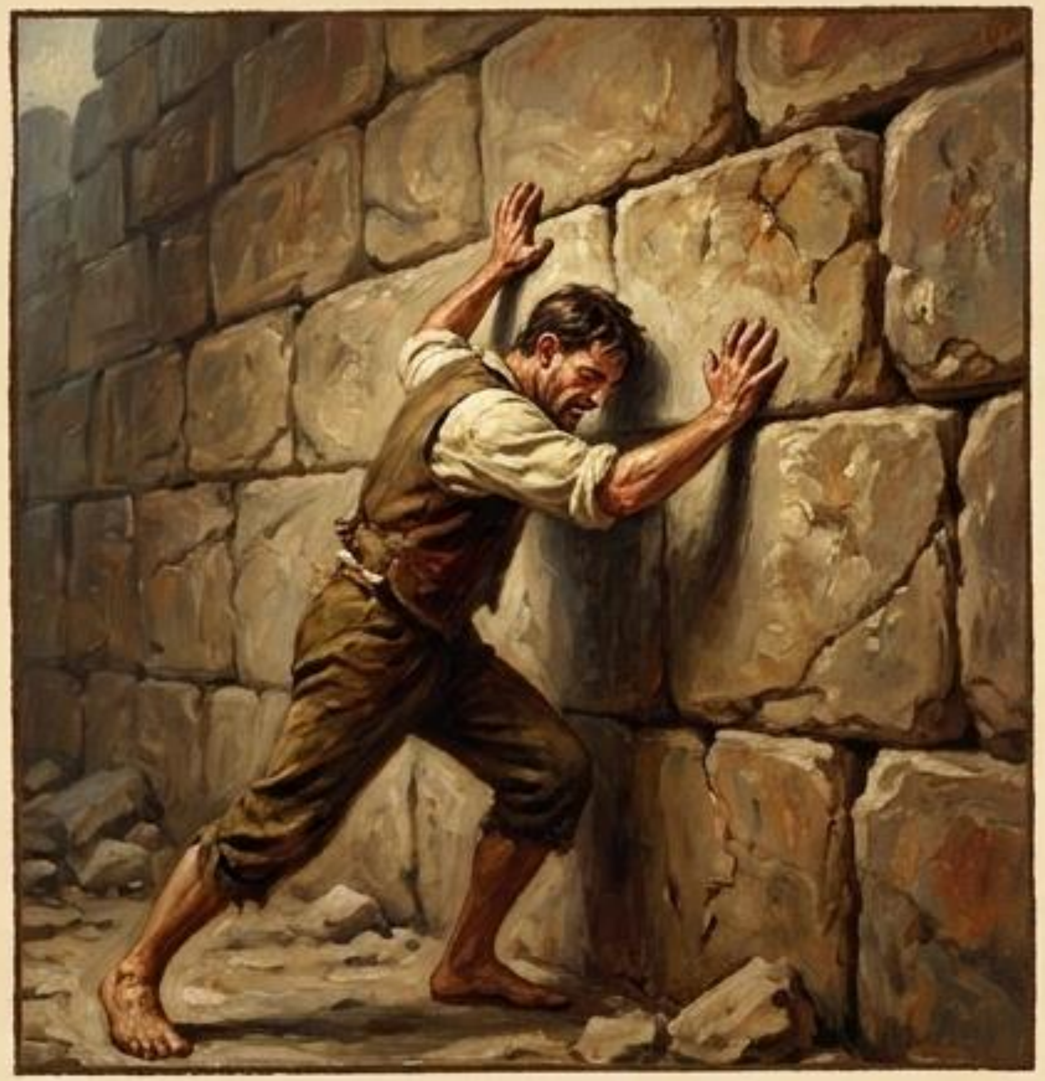
යථාර්ථය නම්, නූතන මිනිසා භෞතිකවාදයේ සිරවී සිටින අතර, බුදුන් වහන්සේ සියලු රාමුවලින් පිටතට යන මාර්ගය සොයාගැනීමයි.


MODERN SCIENCE
MATERIALISM
RATIONAL THOUGHT
MODERN SCIENCE
MODERN SCIENCE
MATERIALISM
RATIONAL THOUGHT
OUTDATED IDEAS.

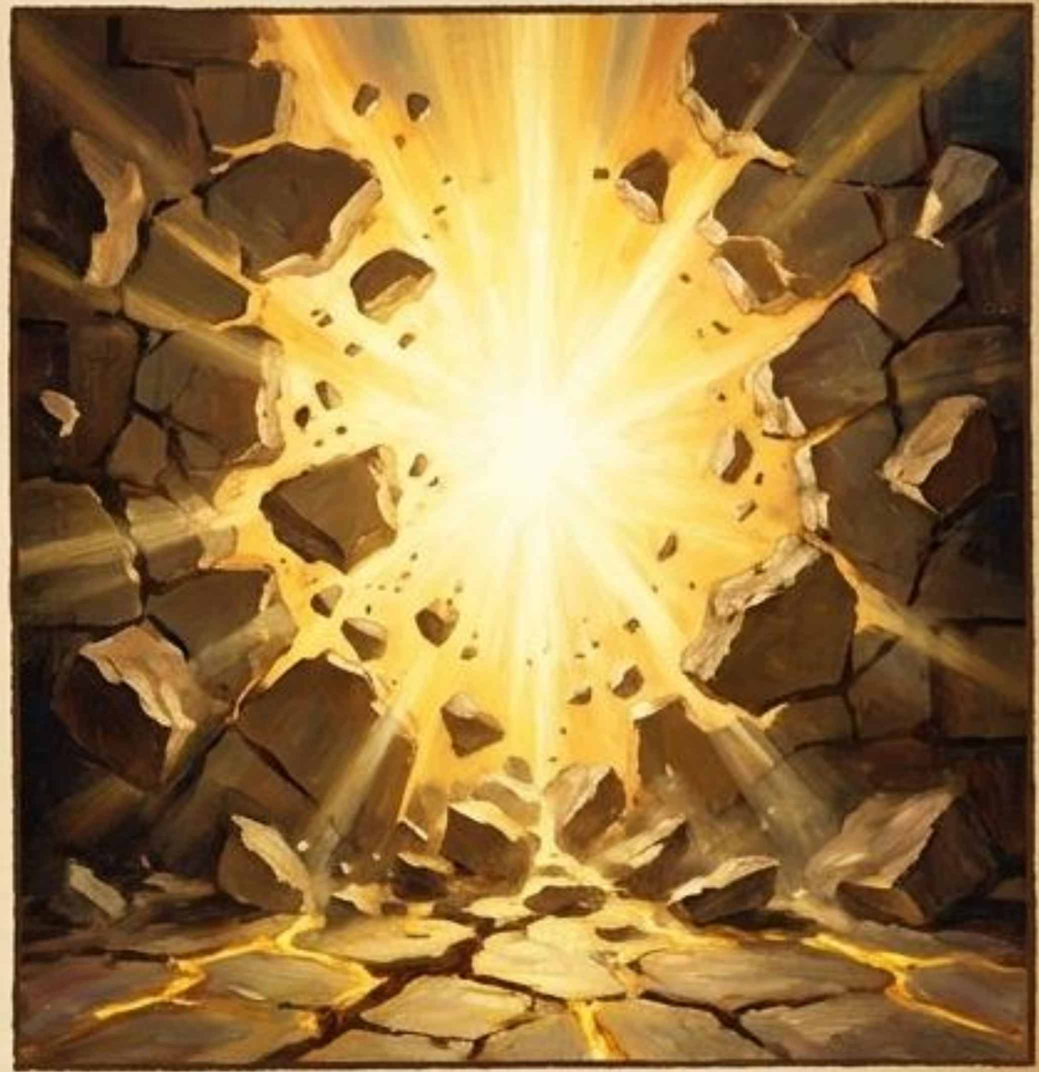
ලෝකය විනිවිද දුටු ශ්‍රේෂ්ඨතම ගවේෂකයාණන්.



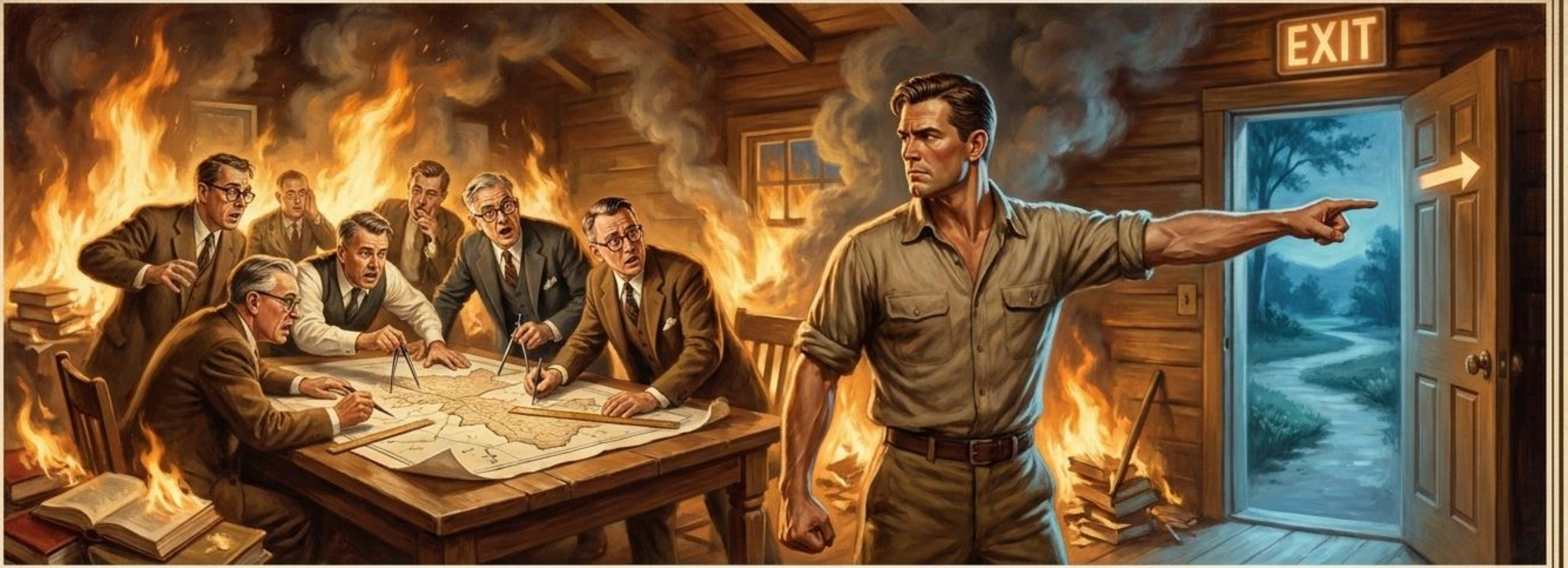
1. උත්කෘෂ්ට ආශාව: අමරණීයත්වය සෙවිමේ අභීත අරමුණින් ආරම්භ කිරීම.



2. ලෝකය සමග ගැටීම (කර්මය): අත්හදා බැලීම් හරහා ලෝකයේ ස්වභාවය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය (කර්මය) අවබෝධ කර ගැනීම.



3. සීමාවන් බිඳ දැමීම: සියලු ලෞකික සීමාවන් බිඳ දමා අසංබත වූ අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කිරීම.



විශ්වයේ සිතියම නොව, ගිනිගත් නිවසින් පිටවන දොරටුව.

බුදුන් වහන්සේ ලෝකයේ ආරම්හය හෝ විශ්වයේ සීමාවන් පිළිබඳව තර්ක කිරීමට කාලය නාස්ති කළේ නැත. උන්වහන්සේ එය හඳුන්වා දුන්නේ ‘තිරිසන් කතා’ ලෙසිනි. උන්වහන්සේගේ එකම අරමුණ වූයේ ගිනිගෙන දැවෙන සංසාරයෙන් පිටවී යා හැකි ගැලවීමේ දොරටුව (දුක නිවීම) පෙන්වා දීම පමණි.

අපගේ නිදහස තීරණය කරන කර්මයේ මූලික කුළුණු හතර.

කුසල චේතනා: කුසල චේතනාවන් සැම විටම යහපත් ප්‍රතිඵල කරා මෙහෙයවයි. අකුසලය අයහපතට මඟ පාදයි.

අමුද්‍රව්‍ය සැපයීම: අතීත කර්ම මගින් වර්තමාන අත්දැකීම් සඳහා අමුද්‍රව්‍ය සපයයි. නමුත් වර්තමානය හැඩගස්වා ගැනීමේ නිදහස ඔබට ඇත.

දුකෙන් මිදීම: අතීතයේ කොතරම් නරක අමුද්‍රව්‍ය ලැබුණද, එයින් පීඩාවට පත් නොවී සිටීමට ඔබේ මනස පුහුණු කළ හැක.

අත්හැරීම (නිවන): වර්තමානයේ සියලු චේතනාවන් (කර්මයන්) අත්හැර දමන විට, ඔබ අමරණීයත්වයට පත්වේ.

දෘෂ්ටීන් සහ ක්‍රමවේදයන් යනු ගමනාන්තය තෙක් ගෙන යන වාහනයක් පමණි.

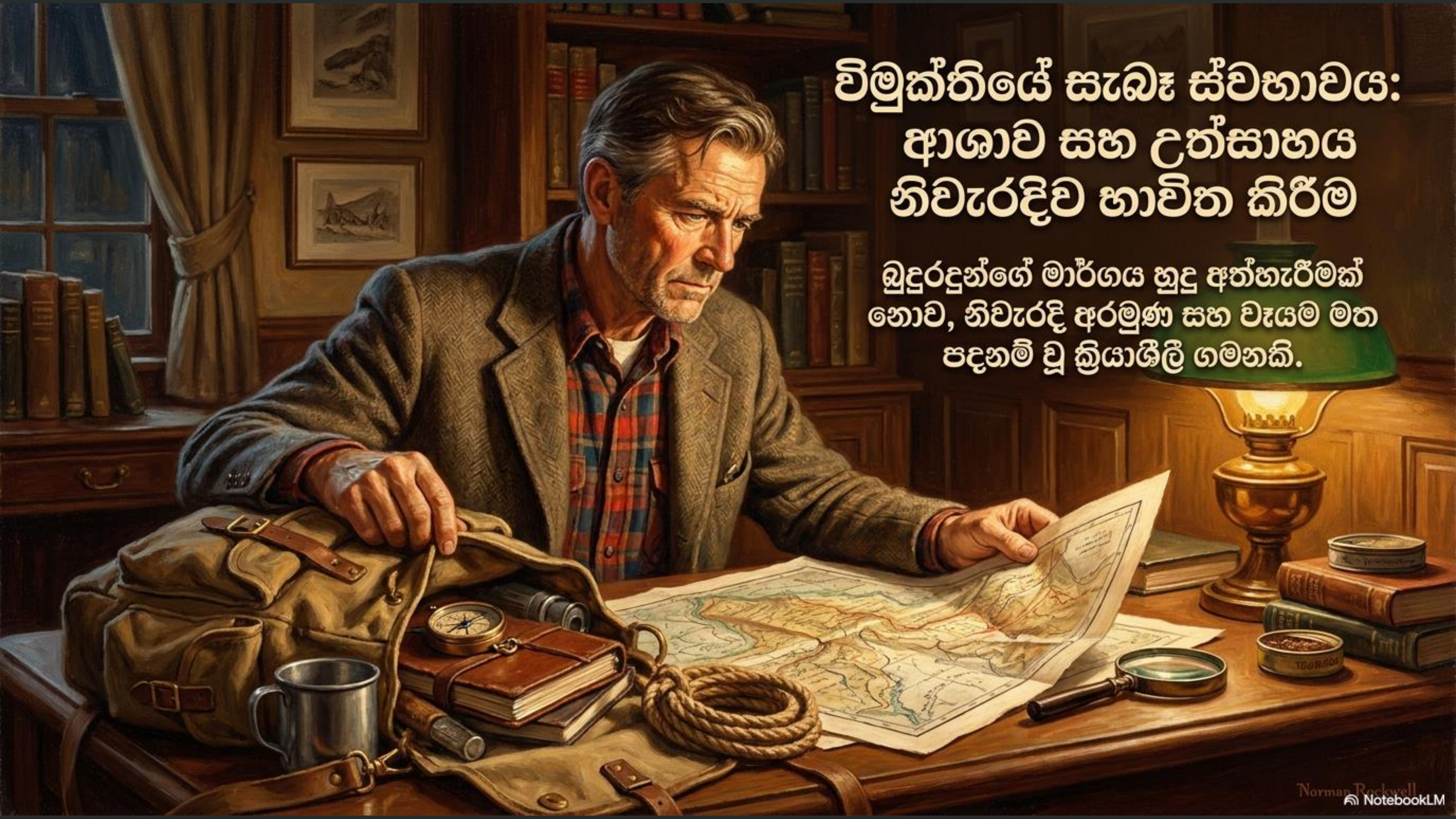
බුදුන් වහන්සේගේ ලෝක දැක්ම සහ ධර්මය යනු අපා
අපව අමරණීයත්වය කරා රැගෙන යන අශ්ව රථයකි.
ගමනාන්තයට ළඟා වූ පසු රථය අත්හැරිය යුතුය.

එම අරමුණ කුඩා කරගෙන ලෞකික රාමුවක සිරවීම වෙනුවට,
බුදුන් වහන්සේ එදා කළ අභීත සිංහනාදයට අදම සවන් දෙන්න:

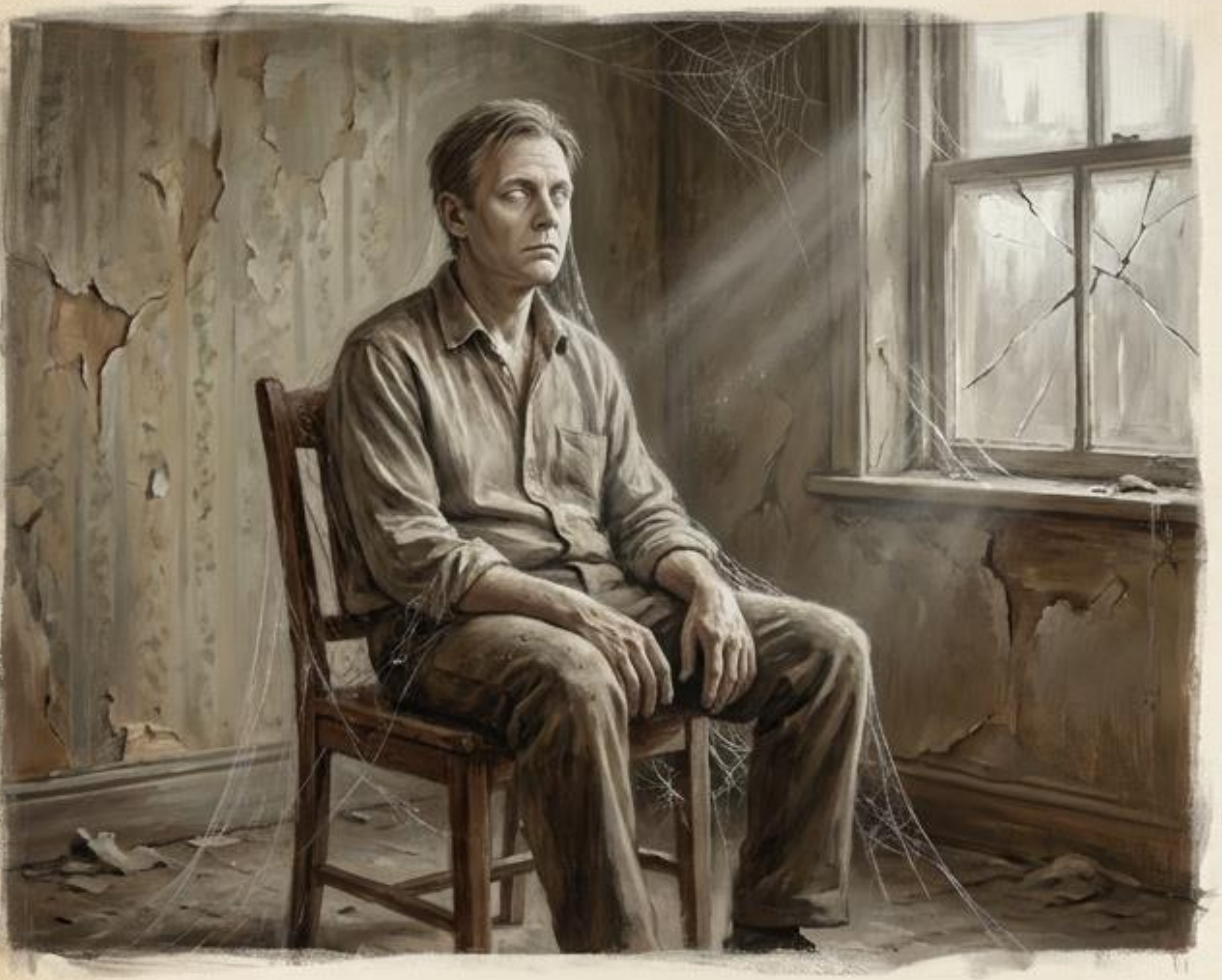
අමරණීයත්වයේ දොරටු විවෘතයි.

විමුක්තියේ සැබෑ ස්වභාවය: ආශාව සහ උත්සාහය නිවැරදිව භාවිත කිරීම

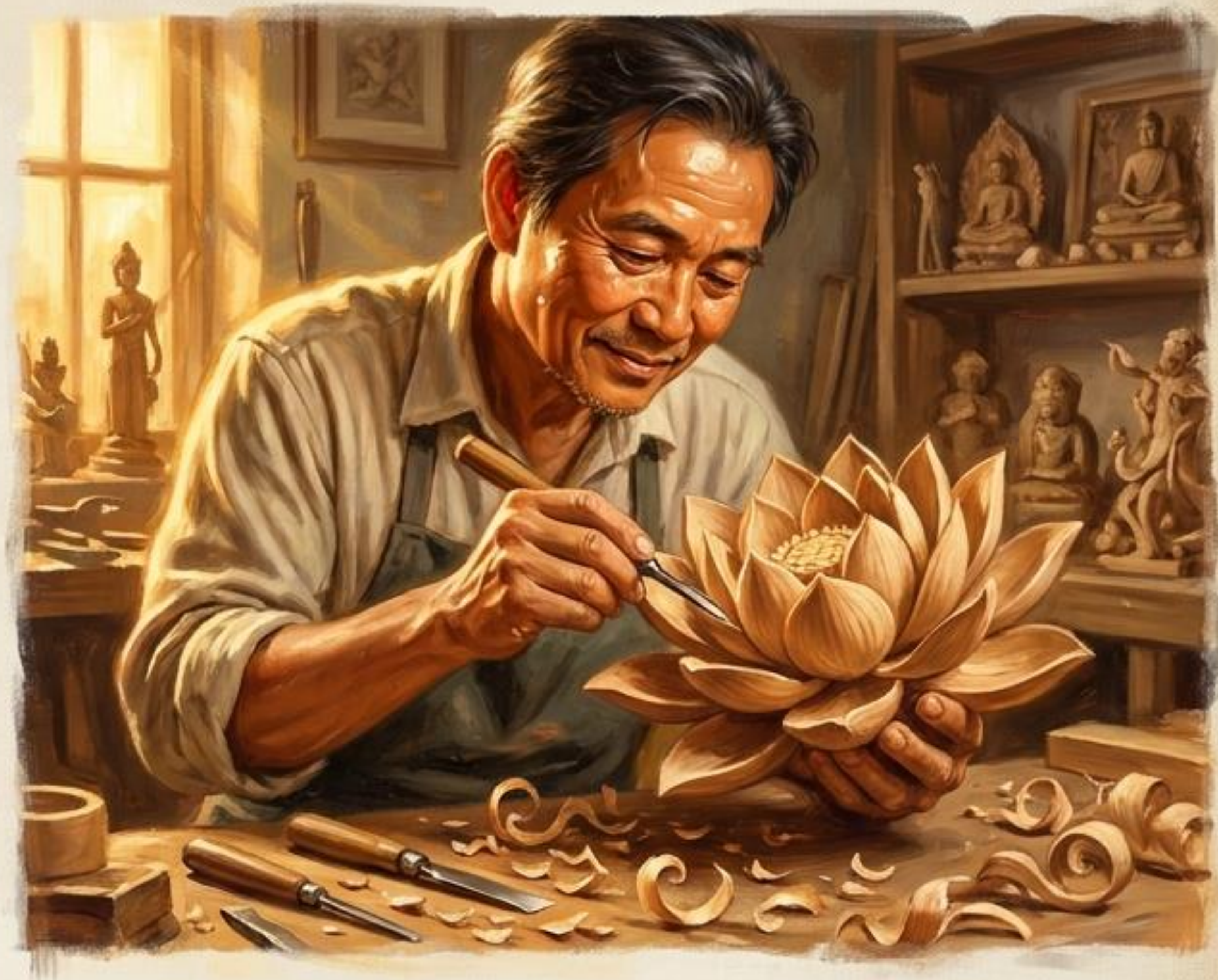
බුදුරදුන්ගේ මාර්ගය හුදු අත්හැරීමක් නොව, නිවැරදි අරමුණ සහ වෑයම මත පදනම් වූ ක්‍රියාශීලී ගමනකි.


Norman Rockwell

“කිසිවක් එපා” යන්න බුදුරදුන්ගේ ඉගැන්වීම නොවේ

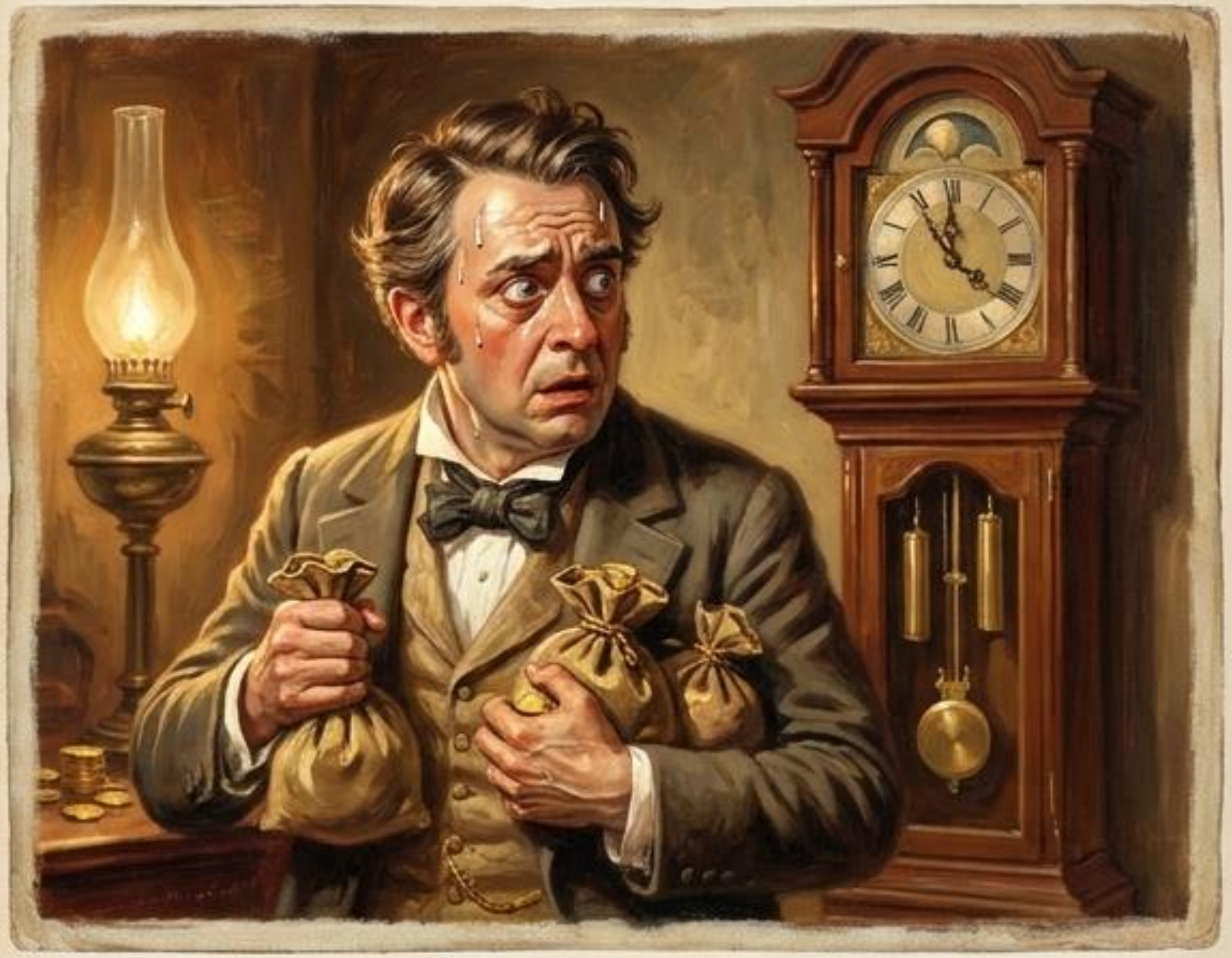


බලාපොරොත්තු සුන්වීම වළක්වා ගැනීමට
කිසිවක් කෙරෙහි ආශා නොකර සිටීම
නිවැරදි විසඳුම බව බොහෝ දෙනා සිතති.



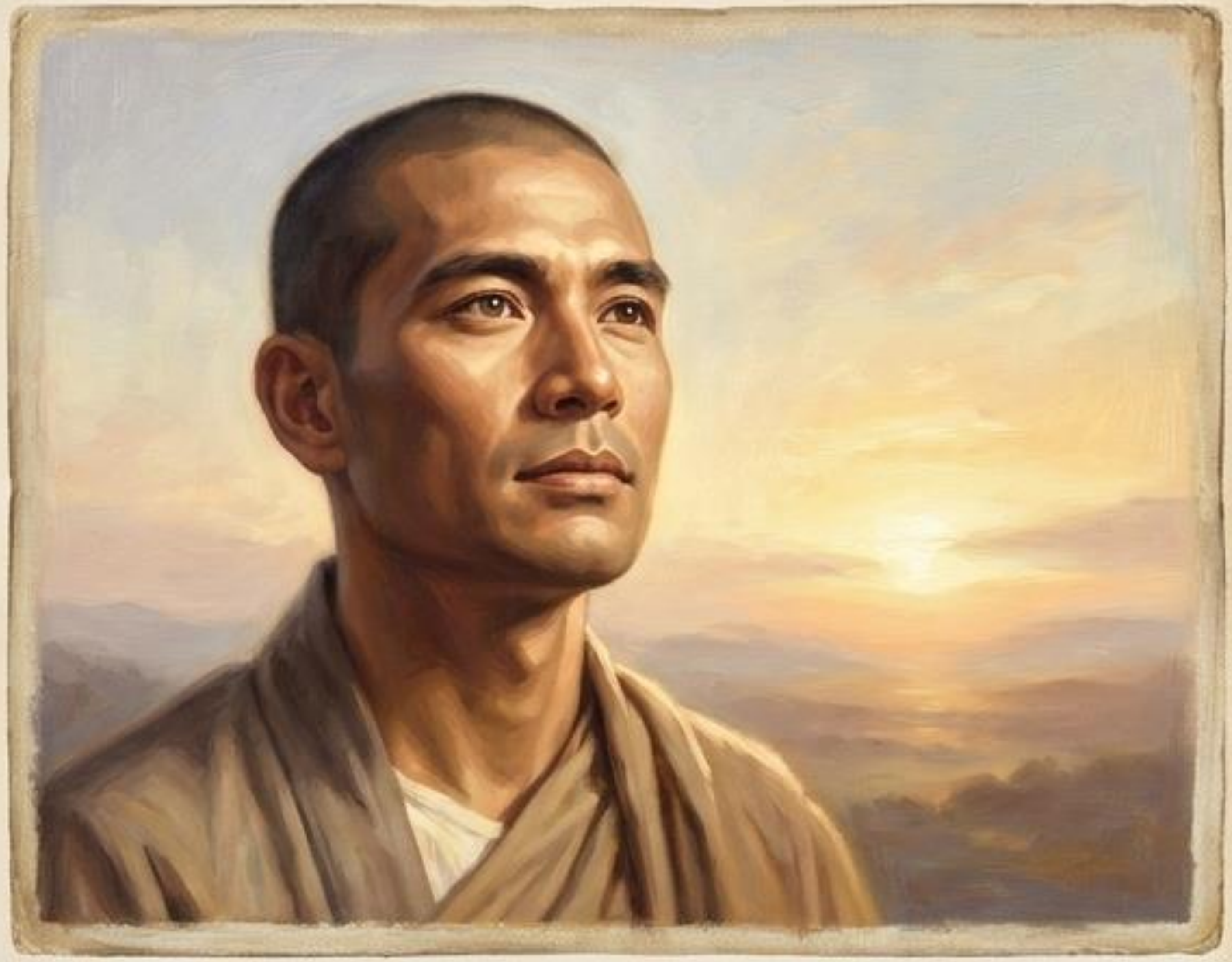
නමුත් බුදුරදුන් පෙන්වා දුන්නේ එය නොවේ.
දුක අවසන් කිරීමේ මාර්ගය වනාහි නිවැරදි දේ
අපේක්ෂා කිරීම සහ ඒ වෙනුවෙන් වගකීමෙන් ක්‍රියා කිරීමයි.

අප සොයන්නේ කුමක්ද? ආර්ය සහ අනාර්ය පර්යේෂණය



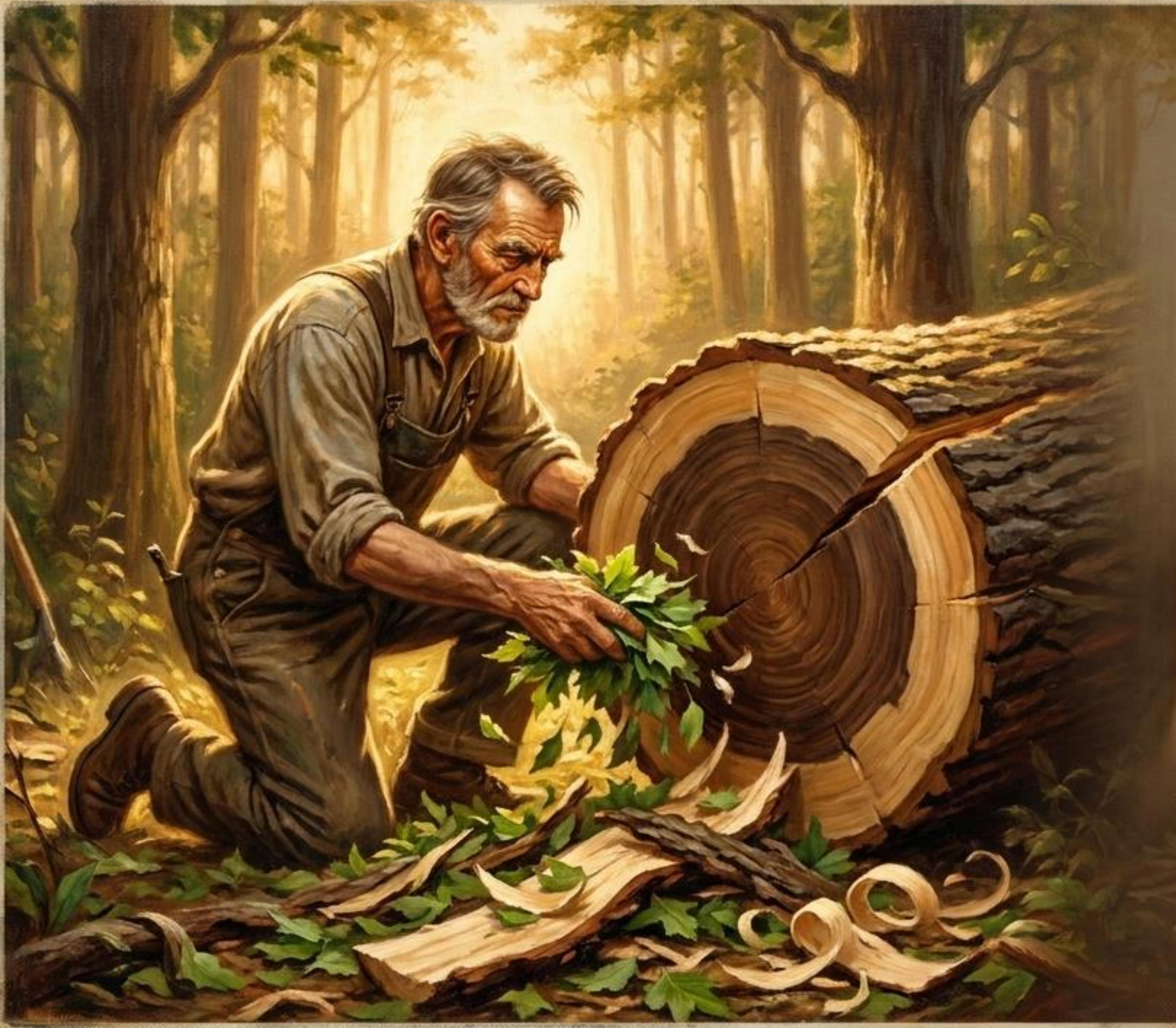
අනාර්ය පර්යේෂණය

ජරාවට, ලෙඩ රෝගවලට සහ මරණයට පත්වන දේවල් (ධනය, සබඳතා, ලෞකික සැප) සෙවීම. මෙහි අවසානය ශෝකයයි.



ආර්ය පර්යේෂණය

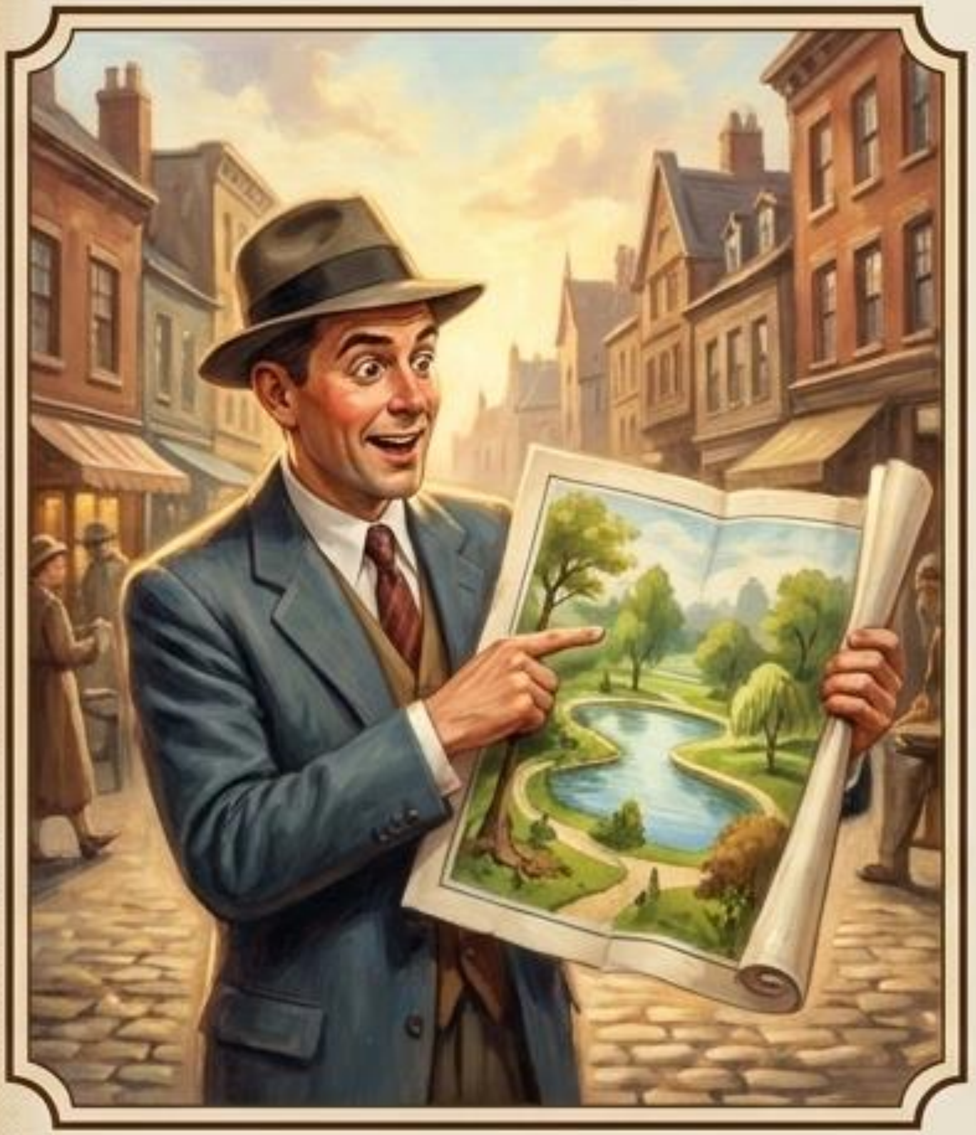
ඉපදීමක්, ලෙඩවීමක් හෝ මරණයක් නොමැති අමරණීයත්වය (නිවන) සෙවීම. බෝසතුන්ව මෙහෙයවූයේ මෙම උතුම් ආශාවයි.



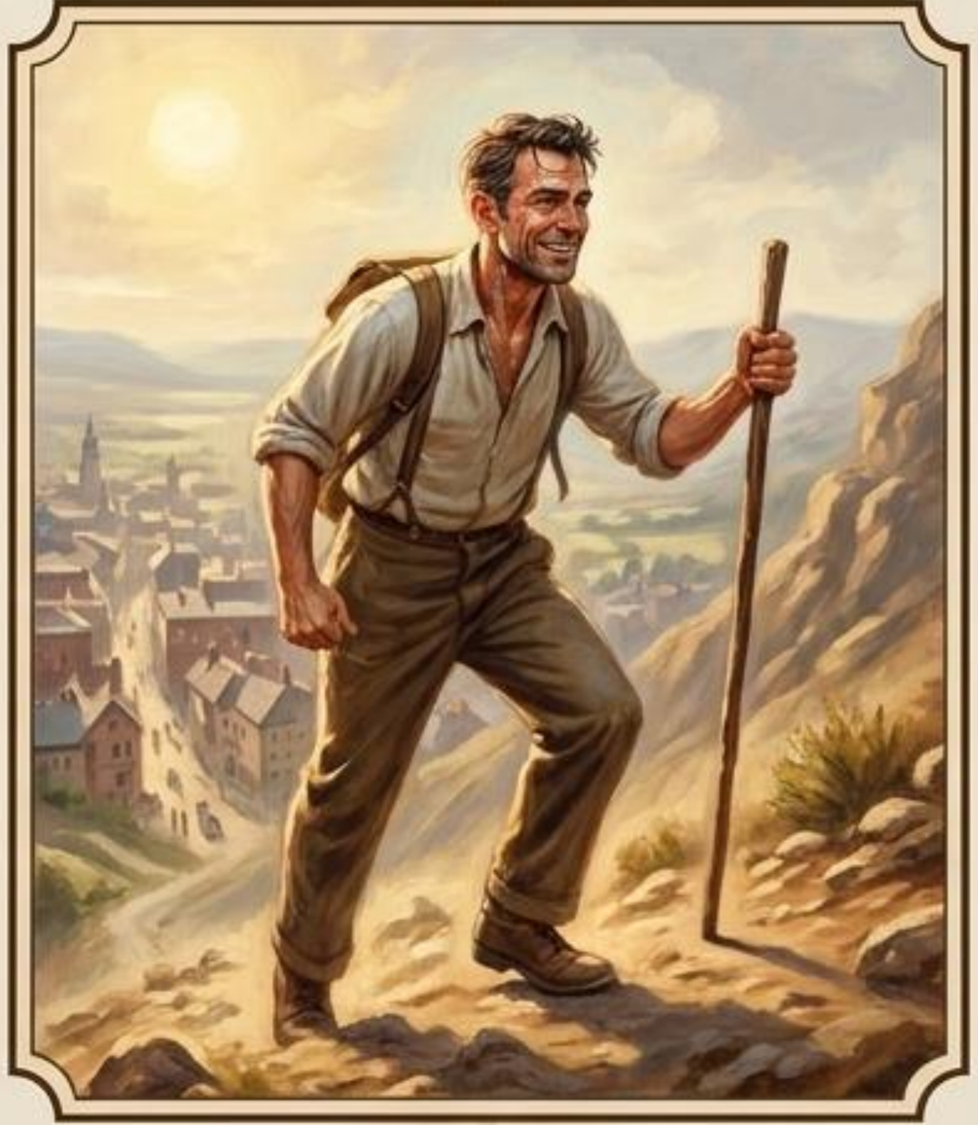
අරටුව සොයා යන ගමන: අතරමග නොනැවතීම

බුදුරදුන්ගේ අවබෝධයේ එක් රහසක් වූයේ "කුසල ධර්මයන්හි අසතුටු වීමයි". ගසක අරටුව සොයන්නෙකු කොළ, පොතු හෝ එළය දැක සෑහීකට පත් නොවිය යුතුය. අමරණීයත්වය (නිවන) සාක්ෂාත් කරන තුරුම එම උතුම් අරමුණ කෙරෙහි ඇති ආශාව අත් නොහළ යුතුය.

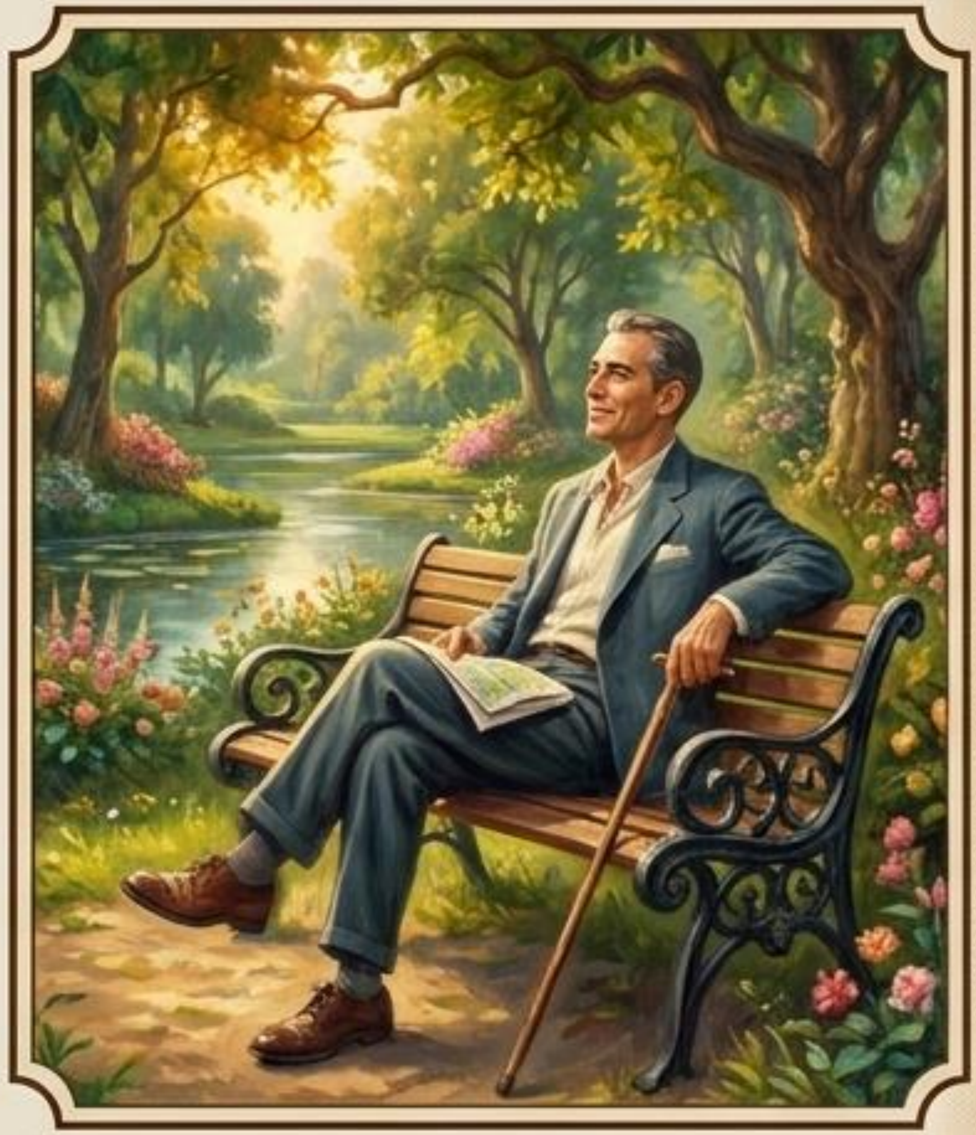
ආනන්ද තෙරුන්ගේ උද්‍යාන උපමාව: ආශාව සංසිදෙන ආකාරය



1. උද්‍යානයට යාමට ආශාවක් ඇති වීම.



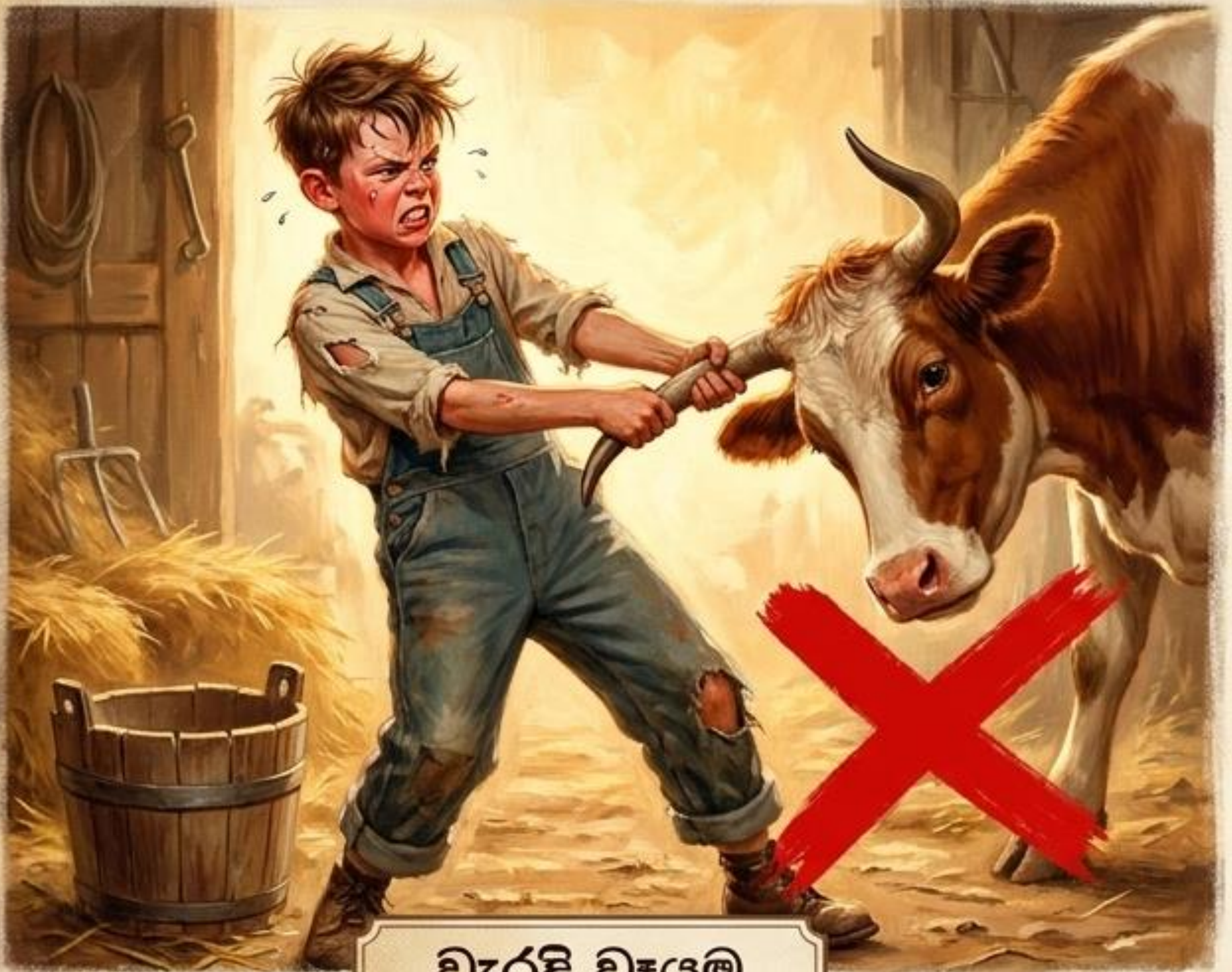
2. ඒ සඳහා උත්සාහ කරමින් ගමන් කිරීම.

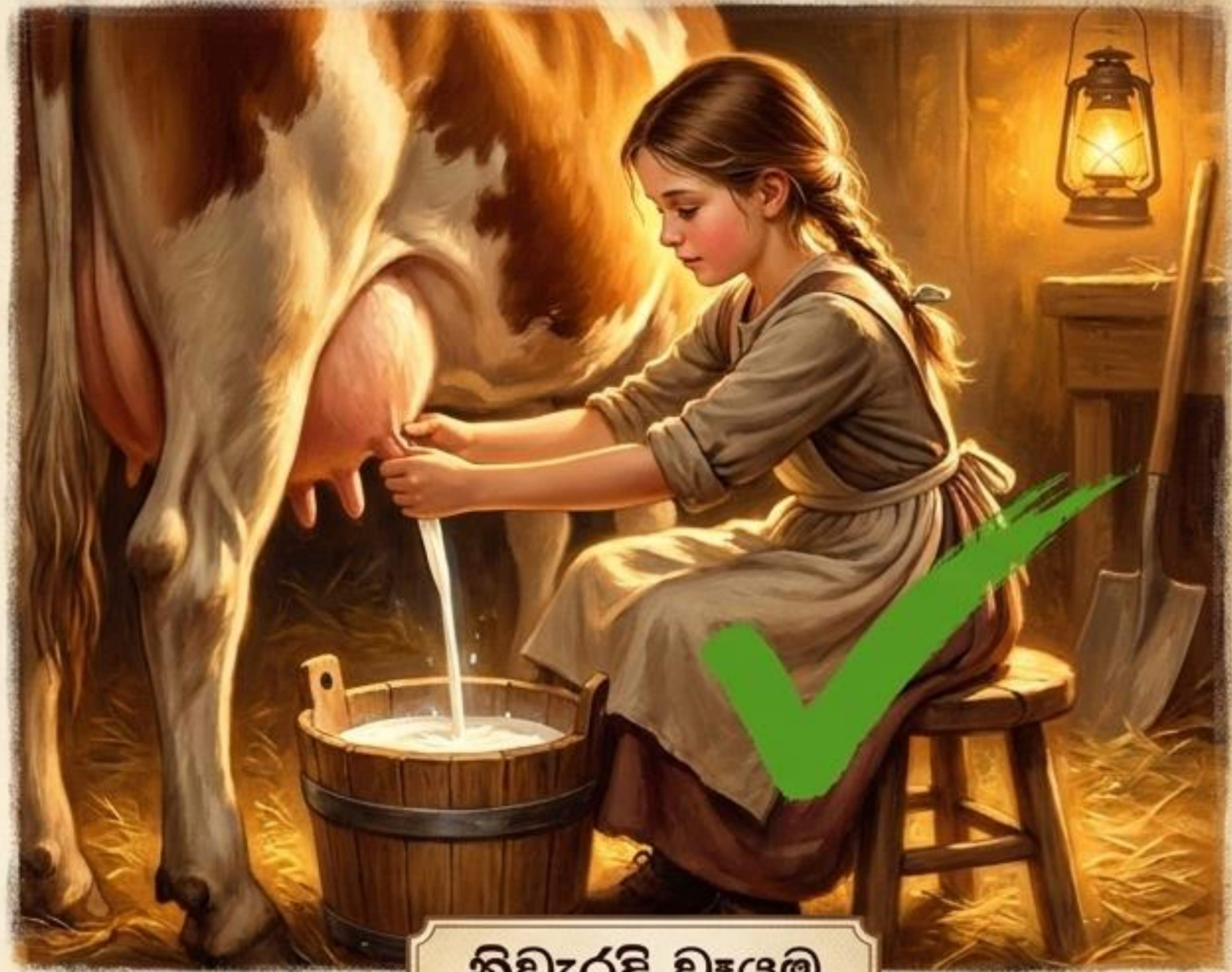


3. උද්‍යානයට ළගා වූ පසු, එම ගමනට තිබූ ආශාව සහ උත්සාහය ඉබේම සංසිඳී යාම.

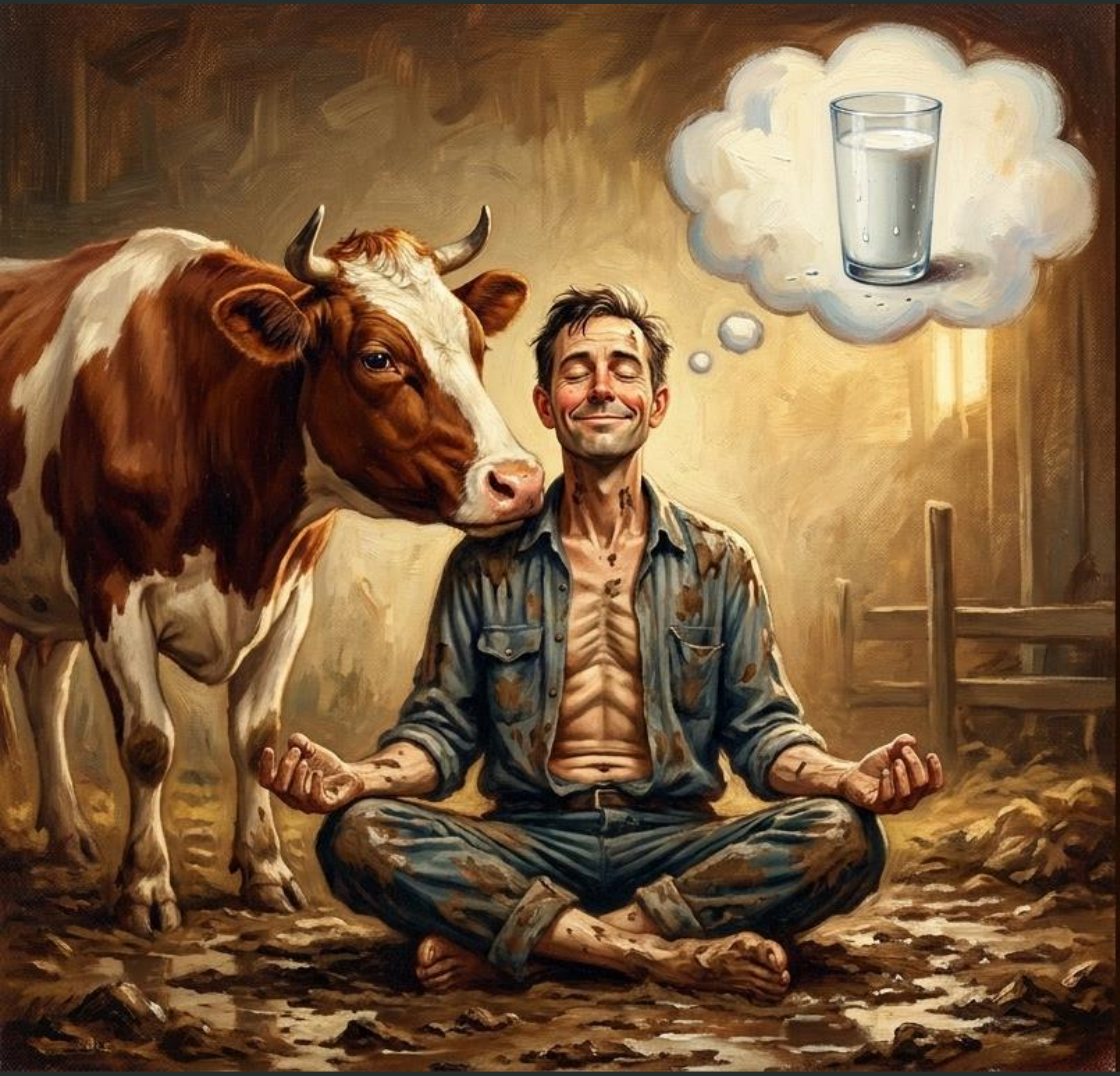
නිවනට ඇති ආශාවද මෙලෙසමය.
එය අත්හරින්නේ ගමන අවසානයේදීය, ගමන අතරමැද නොවේ.

ක්‍රියාව සහ ප්‍රතිඵලය: එළදෙනගෙන් කිරි දොවා ගැනීම


වැරදි වෑයම


නිවැරදි වෑයම

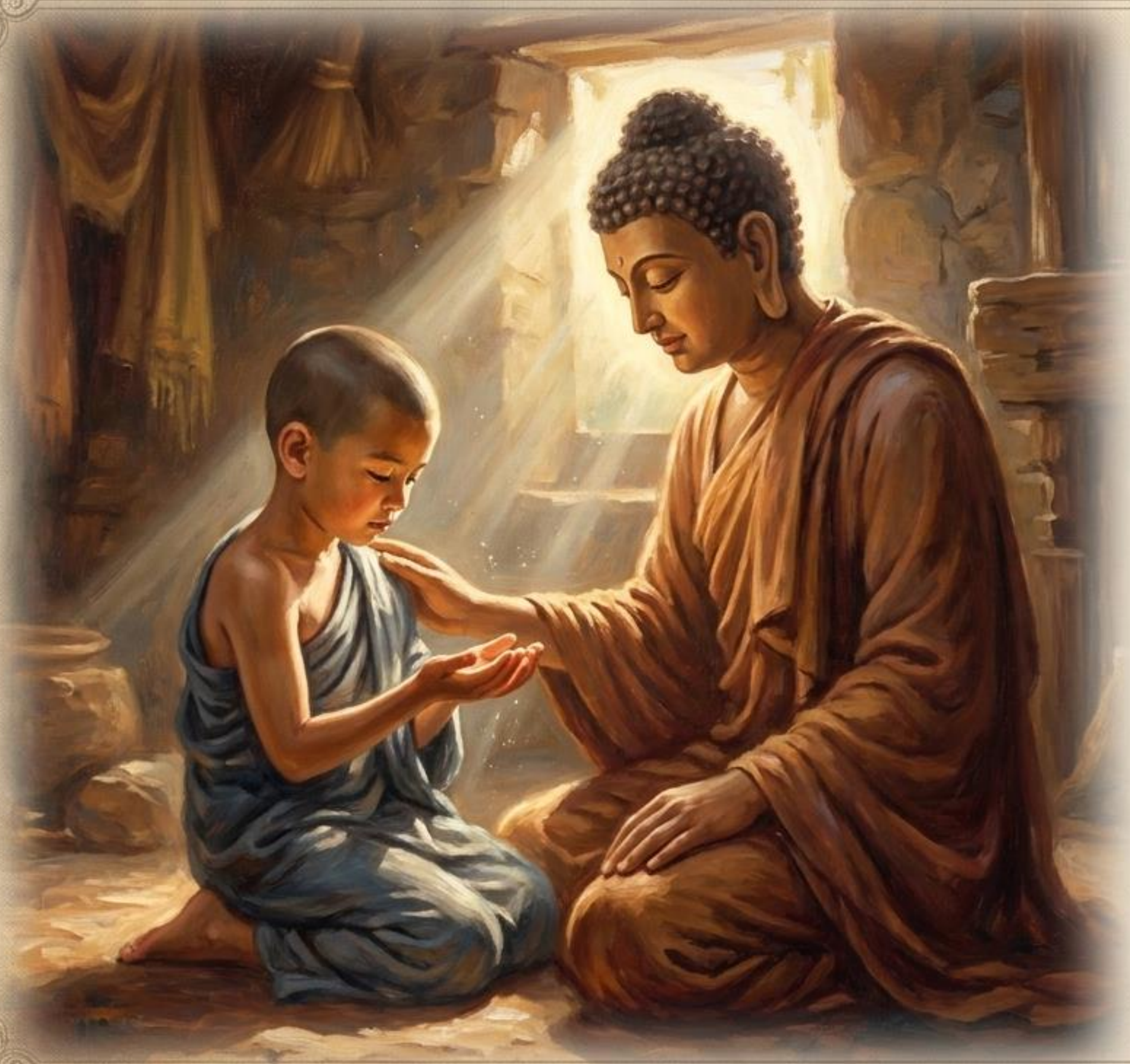
කිරි ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නම් එළදෙනගේ අංගෙන් ඇදීමෙන් පලක් නැත.
කොපමණ ආශා කළත් ඉන් කිරි ලැබෙන්නේ නැත. බුරුල්ලෙන් දෙවීම යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.
ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නිවැරදි ක්‍රමවේදය අනුගමනය කිරිමෙන් පමණි.



හුදු "අවධානය" පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ

ඇගෙන් ඇදීම නවතා, හුදෙක් එළදෙන දෙස බලා සිටීමෙන් (Cow awareness) යම් සාමයක් ලැබිය හැක. නමුත් එයින් ඔබේ පිපාසය නිවෙන්නේ නැත.

නිවැරදි වෑයම (බුරුල්ලෙන් දෙවීම) සාමකාමී බලා සිටීමකට වඩා වෙහෙසකර වුවද, පිපාසය නිවාලන එකම මාවත එයයි.

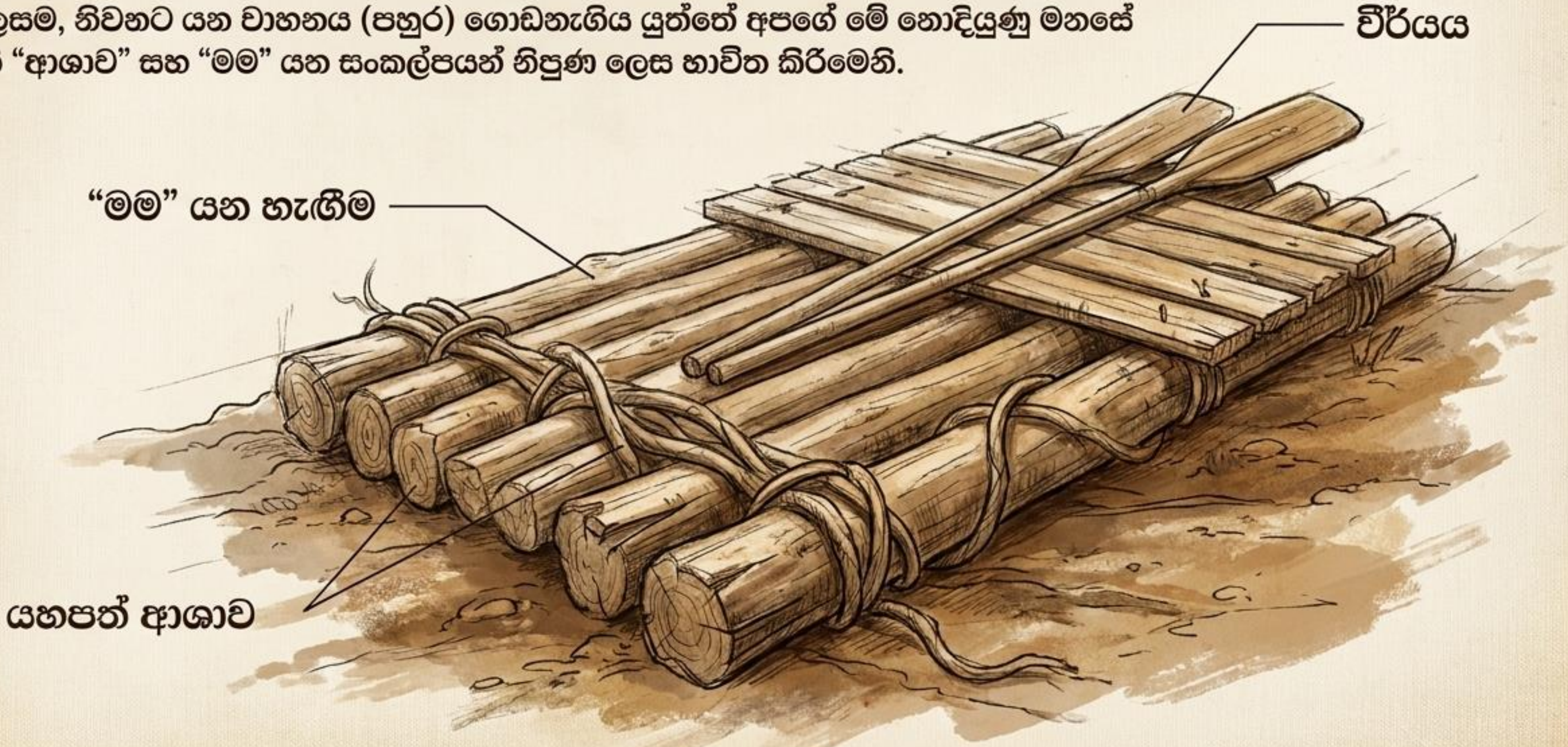


“මම” යන්නෙහි කුසල භාවිතය: වගකීම භාරගැනීම

මාර්ගය සම්පූර්ණ කිරීමට පෙර “මම” යන හැඟීම අත්හැරිය නොහැක. තරුණ රාහුල හිමියන්ට බුදුරදුන් දේශනා කළේ “මේ ක්‍රියාව මා විසින් කරමි, මේ ක්‍රියාව මා විසින් කරන ලදී” ලෙස සිතමින් තමන්ගේ ක්‍රියාවන්හි වගකීම භාරගන්නා ලෙසයි. මාර්ගය දියුණු කිරීමට නිවැරදි “මමත්වයක්” අත්‍යවශ්‍ය වේ.

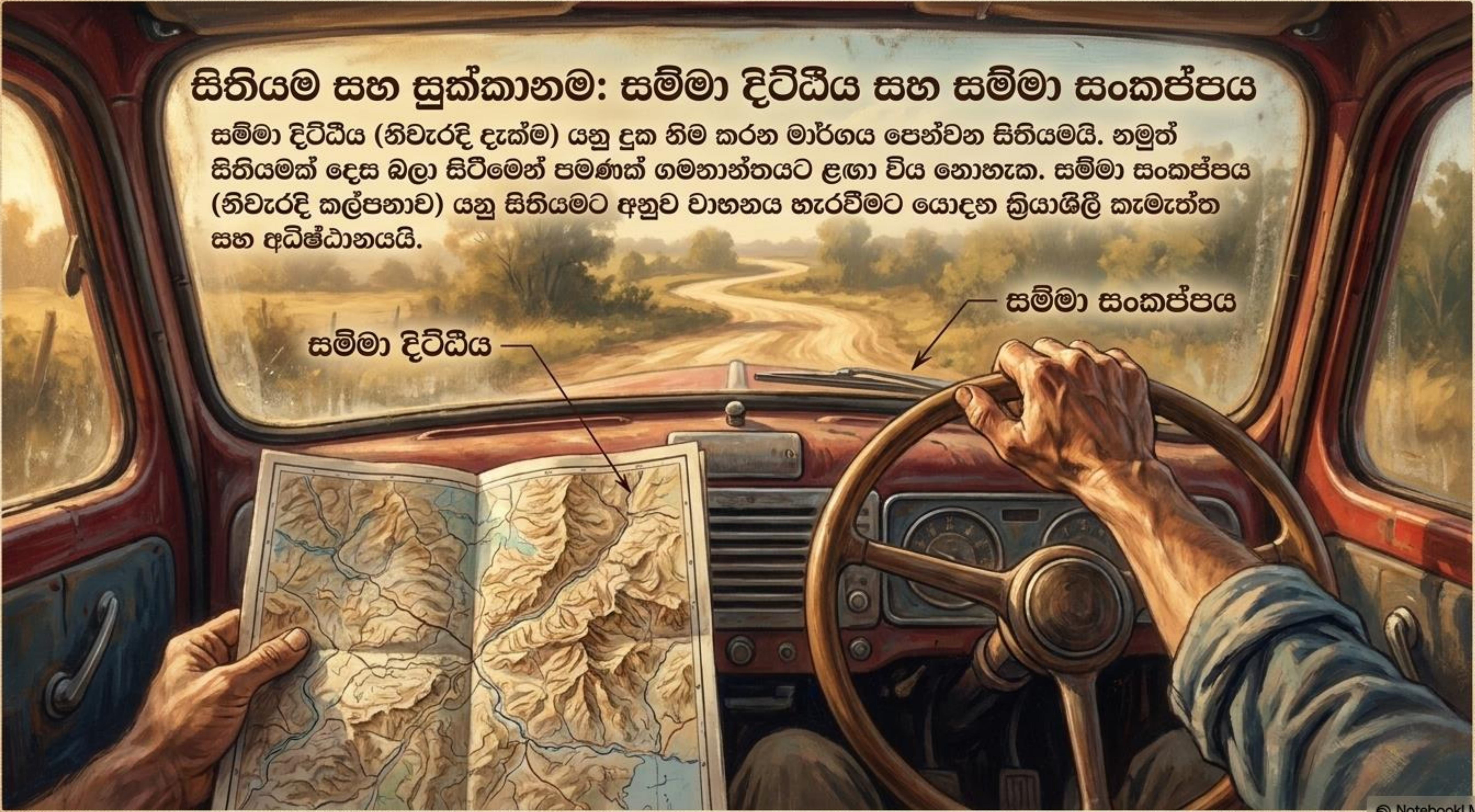
පහුර තැනීම: පවතින දැන් ලෝකෝත්තර ගමනක්

පහුරක් සෑදීමට අප භාවිතා කරන්නේ මේ ගොඩබිම ඇති රළු අතු, කෝටු සහ වැල් ය. එලෙසම, නිවනට යන වාහනය (පහුර) ගොඩනැගිය යුත්තේ අපගේ මේ නොදියුණු මනසේ ඇති “ආශාව” සහ “මම” යන සංකල්පයන් නිපුණ ලෙස භාවිත කිරීමෙනි.

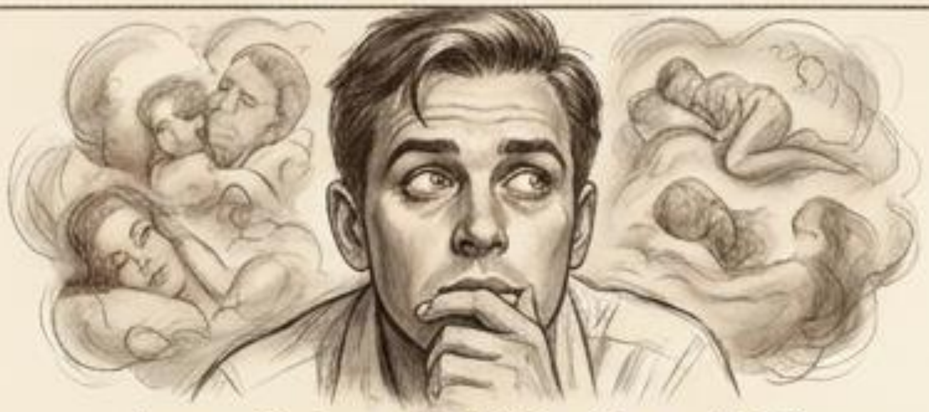
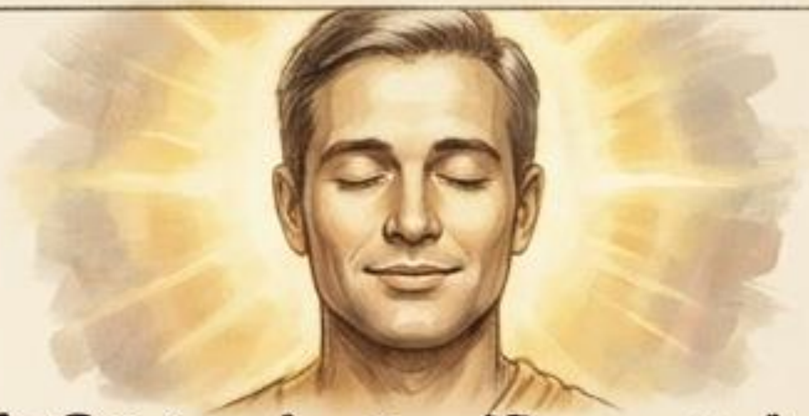
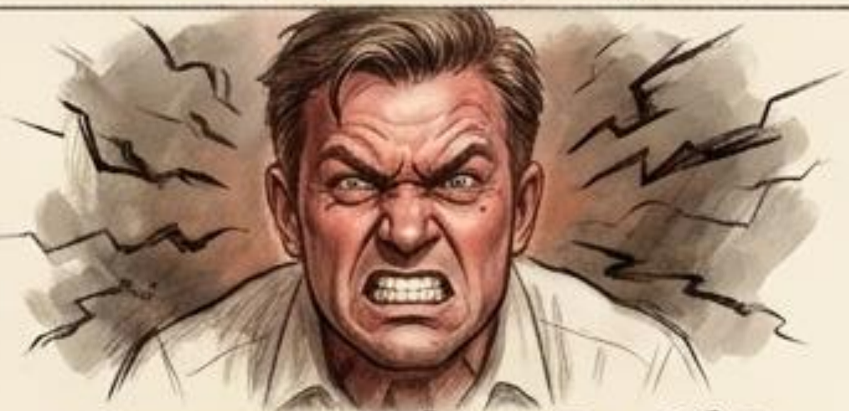
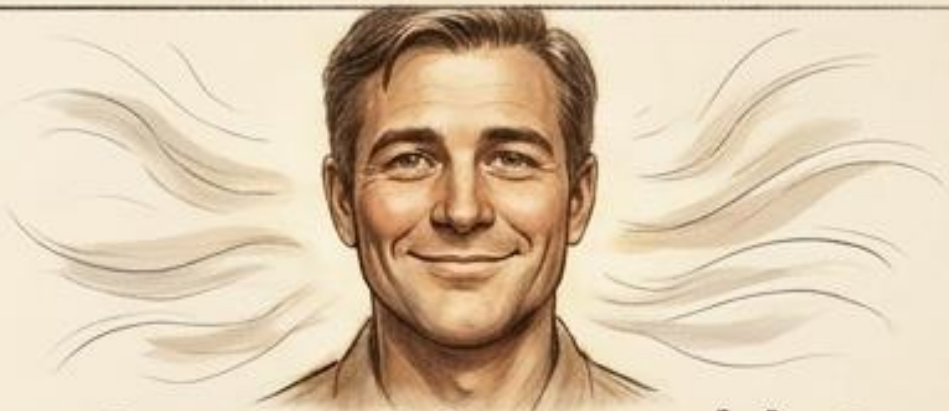
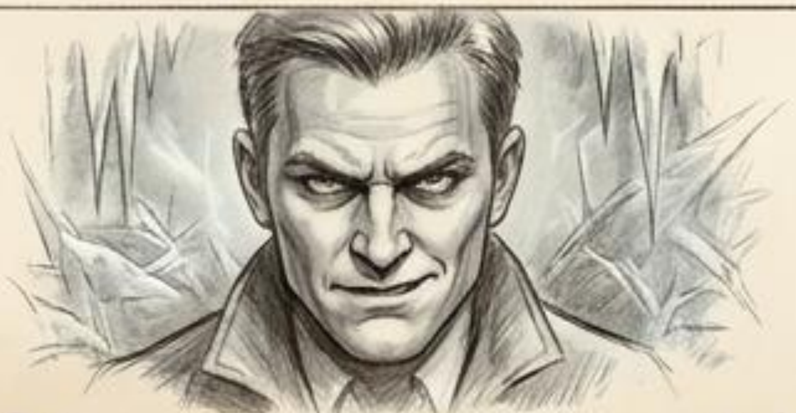
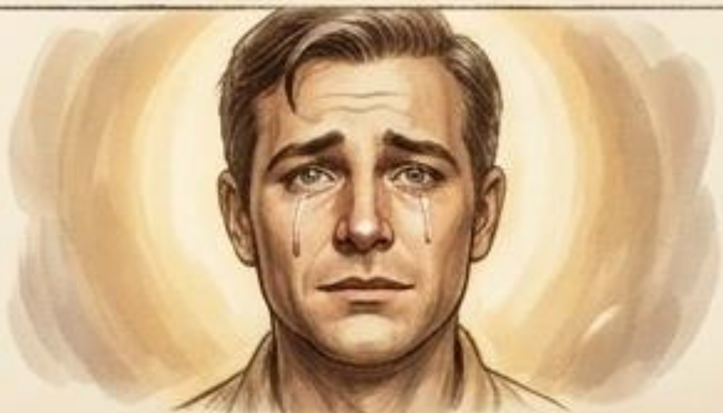

වීර්යය
“මම” යන හැඟීම
යහපත් ආශාව

සිතියම සහ සුක්කානම: සම්මා දිට්ඨීය සහ සම්මා සංකප්පය

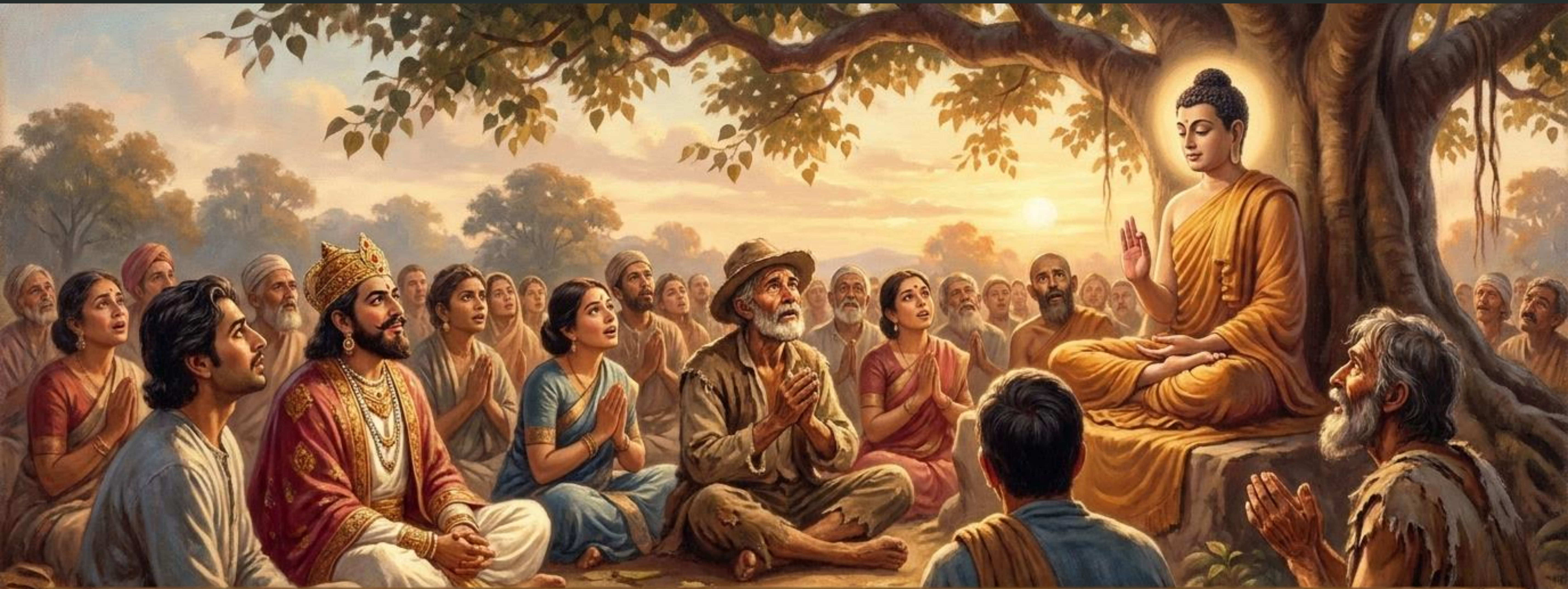
සම්මා දිට්ඨීය (නිවැරදි දැක්ම) යනු දුක නිම කරන මාර්ගය පෙන්වන සිතියමයි. නමුත් සිතියමක් දෙස බලා සිටීමෙන් පමණක් ගමනාන්තයට ළඟා විය නොහැක. සම්මා සංකප්පය (නිවැරදි කල්පනාව) යනු සිතියමට අනුව වාහනය හැරවීමට යොදන ක්‍රියාශීලී කැමැත්ත සහ අධිෂ්ඨානයයි.



කුසල මනසේ ව්‍යුහය: සම්මා සංකප්ප තුන

අකුසල සංකල්ප	→	කුසල සංකල්ප
 1. **කාම** (ෆැන්ටසිවලට ඇලීම)	→	 **නෙක්ඛම්ම** (උසස්, අධ්‍යාත්මික සතුටක් සෙවීම)
 2. **ව්‍යාපාද** (අනුන්ට වෛර කිරීම)	→	 **අව්‍යාපාද** (මෛත්‍රිය සහ උපේක්ෂාව)
 3. **විහිංසා** (කෲරත්වය/නොසැලකිල්ල)	→	 **අවිහිංසා** (තමන්ට සහ අනුන්ට කරුණාව දැක්වීම)

NotebookLM



ධර්මයට සිත සූදානම් කිරීම: අනුපූර්ව කථා

චතුරාර්ය සත්‍යය (සිතියම) ලබා දීමට පෙර, බුදුරදුන් දානය, ශීලය සහ කාමයන්ගේ ආදීනව දේශනා කළේය. මෙහි අරමුණ වූයේ ශ්‍රාවකයාගේ සිත තුළ නිවැරදි සංකල්ප (සම්මා සංකප්ප) රෝපණය කර, ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන සේ සිත එක්තැන් කර (සමාධිමත් කර) සූදානම් කිරීමයි.

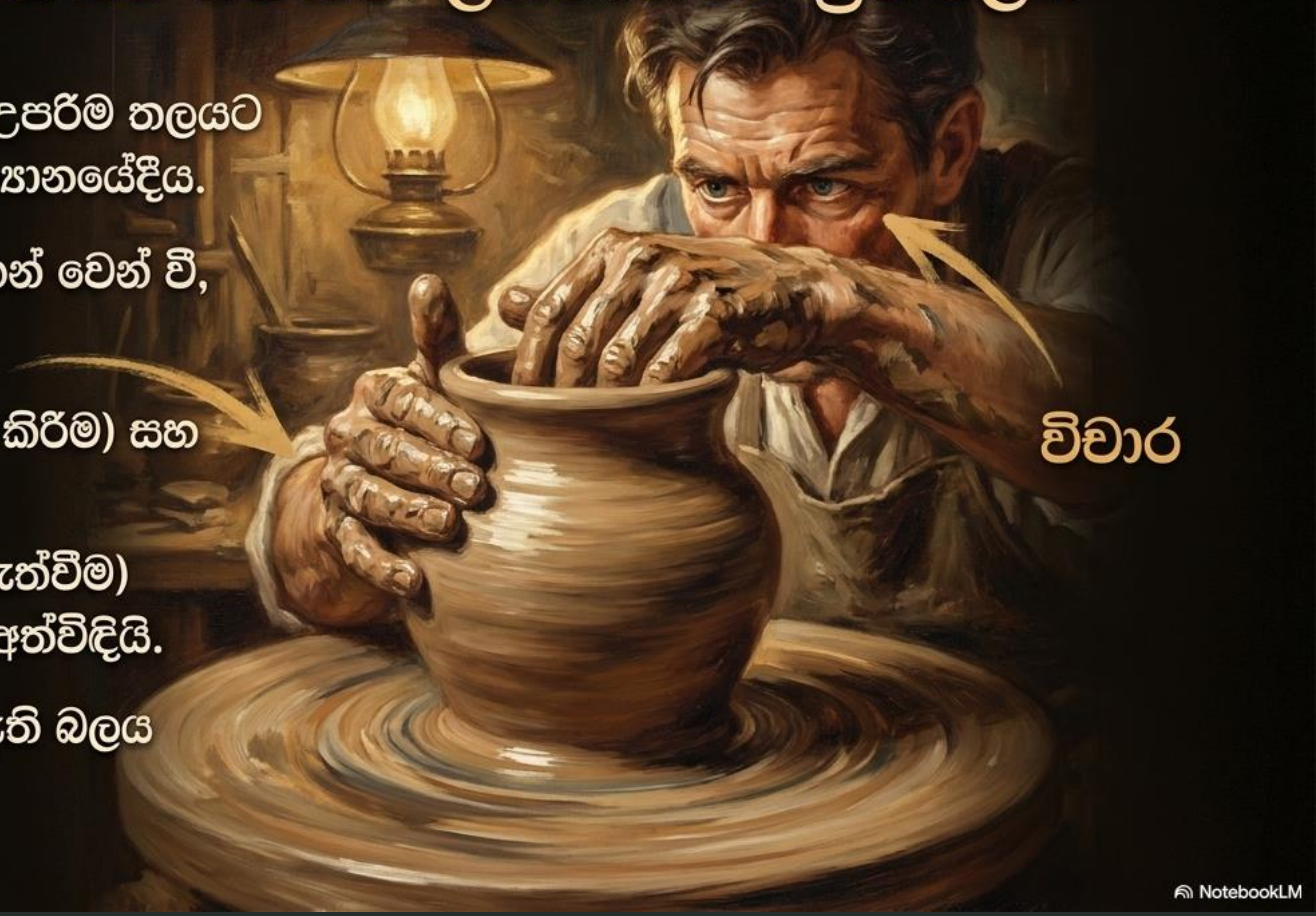
ප්‍රථම ධ්‍යානයට පිවිසීම: උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලය

සම්මා සංකප්පය සිය උපරිම තලයට
ළඟා වන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේදීය.

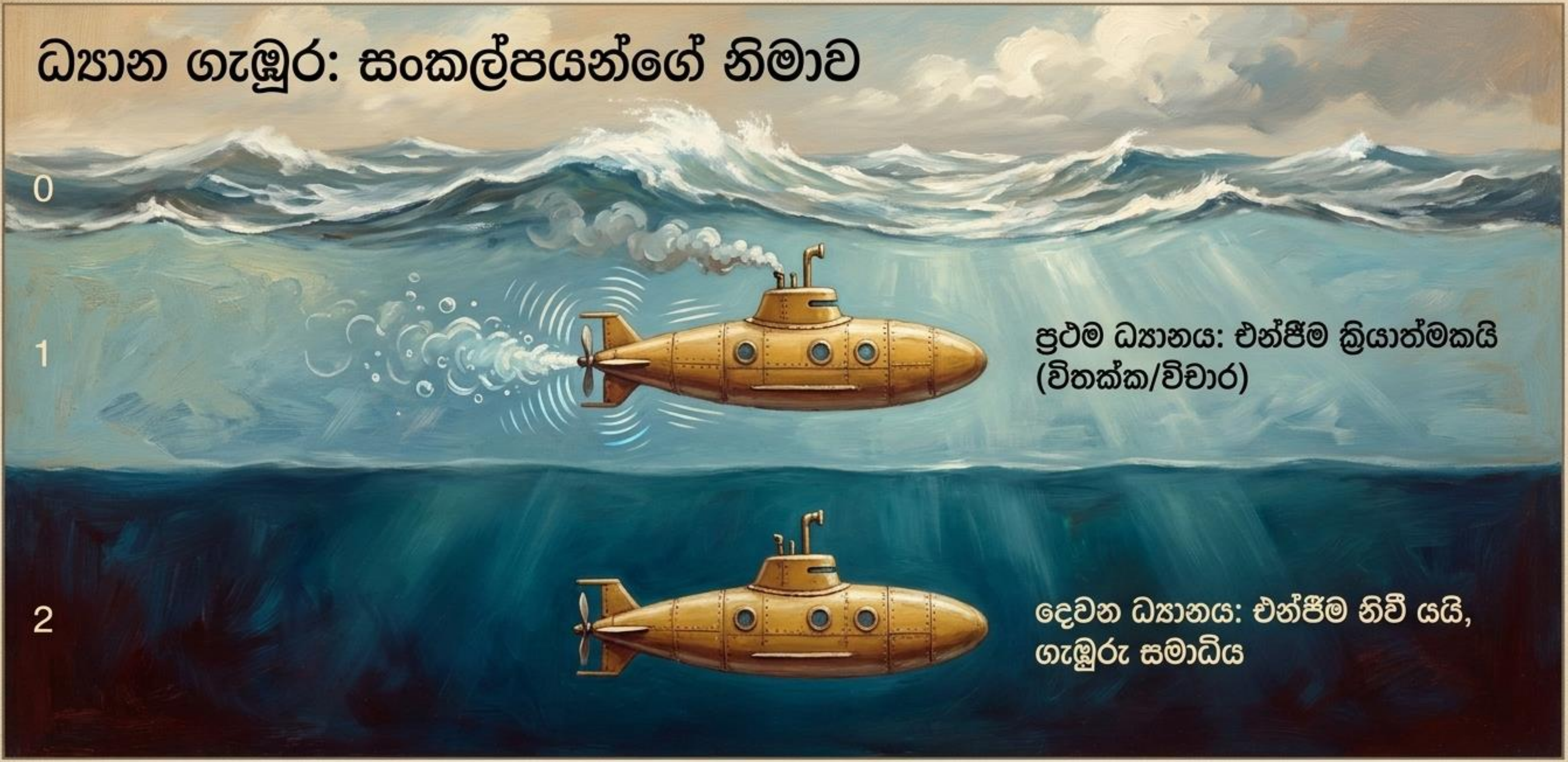
එහිදී මනස කාමයන්ගෙන් වෙන් වී,

විතක්ක
(අරමුණට සිත යොමු කිරීම) සහ
විචාර
(අරමුණෙහි සිත පැවැත්වීම)
මගින් ප්‍රීතිය හා සුඛය අත්විඳියි.

නිවැරදි අරමුණක ඇති බලය
මෙයයි.



ධ්‍යාන ගැඹුර: සංකල්පයන්ගේ නිමාව



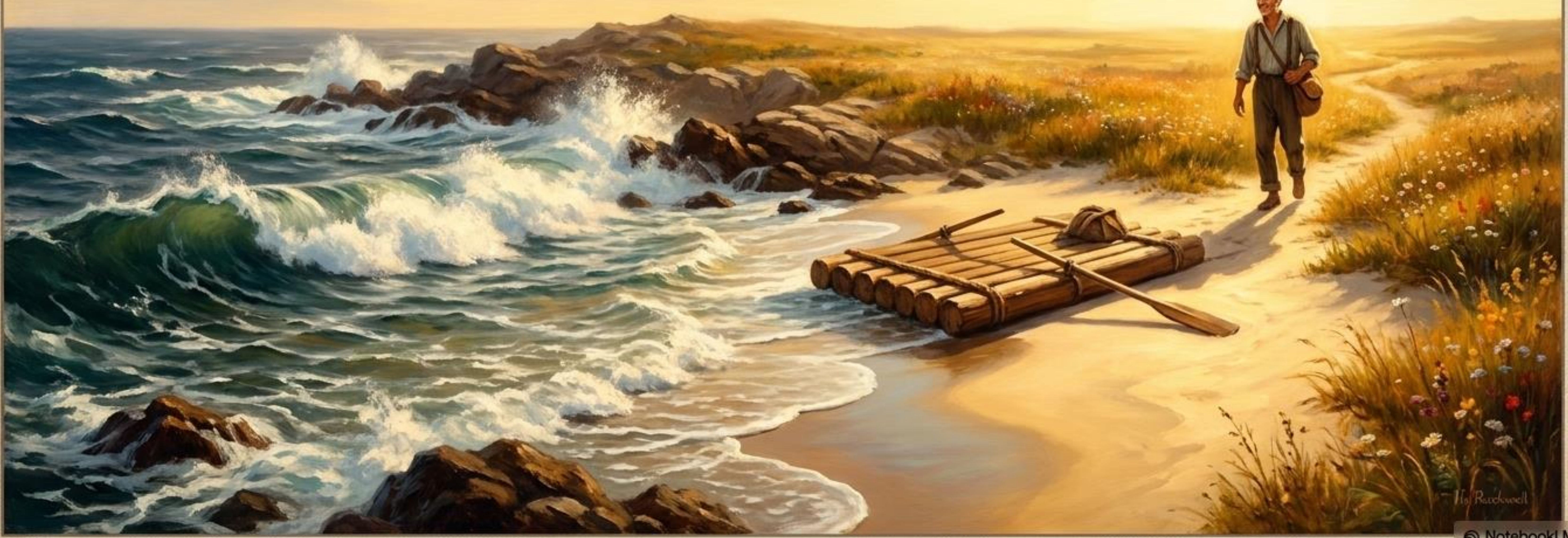
ප්‍රථම ධ්‍යානය: එන්ජීම ක්‍රියාත්මකයි (විතක්ක/විචාර)

දෙවන ධ්‍යානය: එන්ජීම නිවී යයි, ගැඹුරු සමාධිය

ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී සිත පාලනය කිරීමට යම් අභ්‍යන්තර කතාබහක් අවශ්‍ය වේ. නමුත් දෙවන ධ්‍යානයට පිවිසෙන විට, එම එන්ජීම (සංකල්ප) සම්පූර්ණයෙන්ම ක්‍රියා විරහිත වේ. සිත එකග වන විට, කල්පනා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉබේම නැවතී යයි.

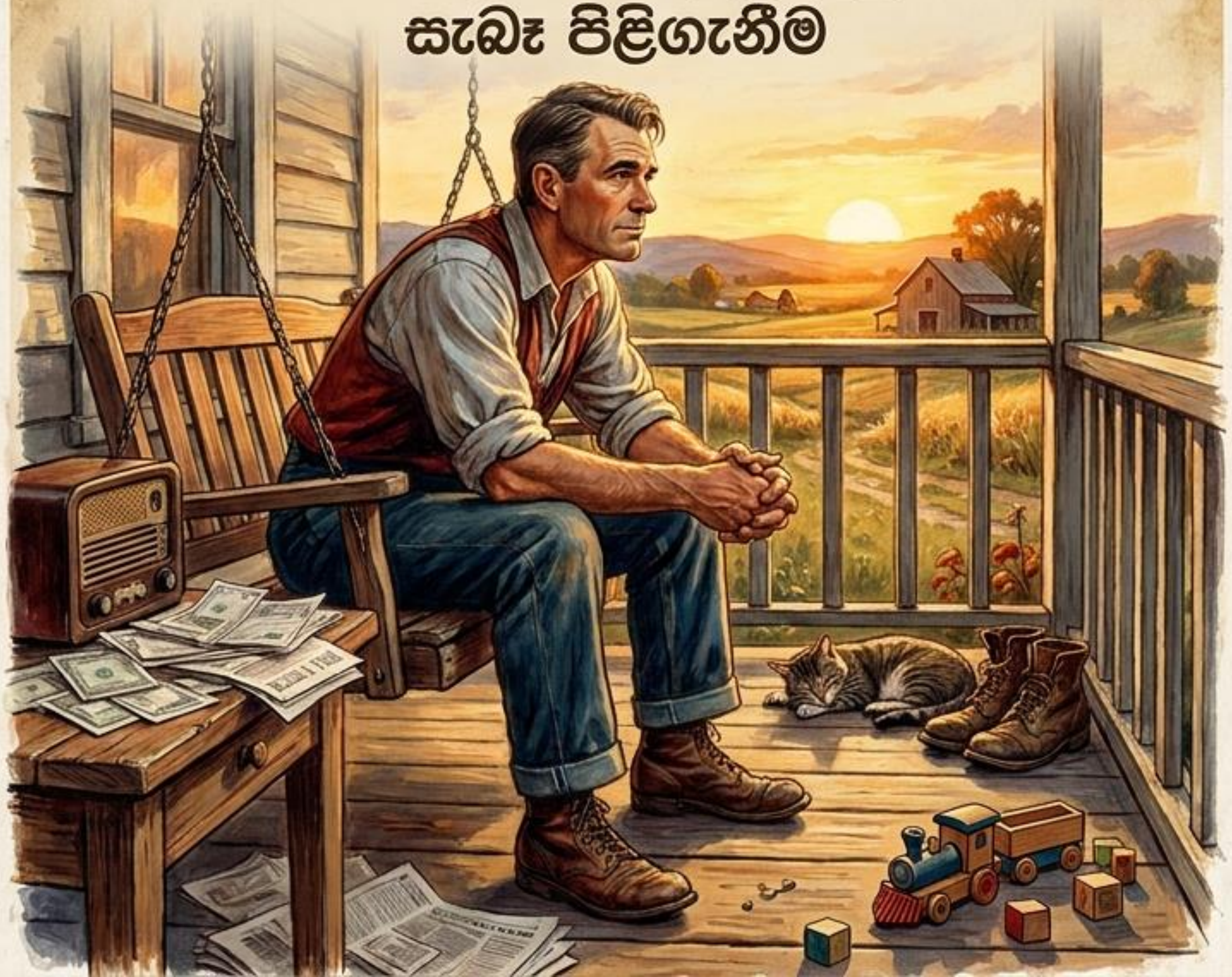
මෙවලම් අතහැරීම: කෘතවේදීව පහුරෙන් බැසීම

ආශාව, "මම" යන හැඟීම සහ නිවැරදි සංකල්පය යනු ලෞකික මෙවලම්ය. මෙම මෙවලම් එක්රැස් කරන්න, ඉන්පසු දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් ඒවා භාවිත කරන්න. අවසානයේදී ගමනාන්තයට (නිවනට) පැමිණී පසු, එම පහුර කරමත තබාගෙන නොගොස්, එය කළ උදවට කෘතවේදී වෙමින් එය අතහැර දමන්න. සැබෑ අතහැරීම යනු එයයි.



දුක නොඉවසීමේ කලාව

කර්මය, මෛත්‍රිය සහ බුදූසුදුන් වදාළ සැබෑ පිළිගැනීම



ජනප්‍රිය මීථ්‍යාව සහ සැබෑ දහම

ජනප්‍රිය මිථ්‍යාව

☞ **නිෂ්ක්‍රියයි:** සියල්ල කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව බාරගැනීම.

☞ **ස්වයං-රූපය:** තමන්ගේ සියලු දුර්වලතා වැළඳගැනීම.

☞ **ඉලක්කය:** ලෝකය සමග ගැටීමෙන් තොරව සිටීම.

බුදුන් වදාළ සැබෑව

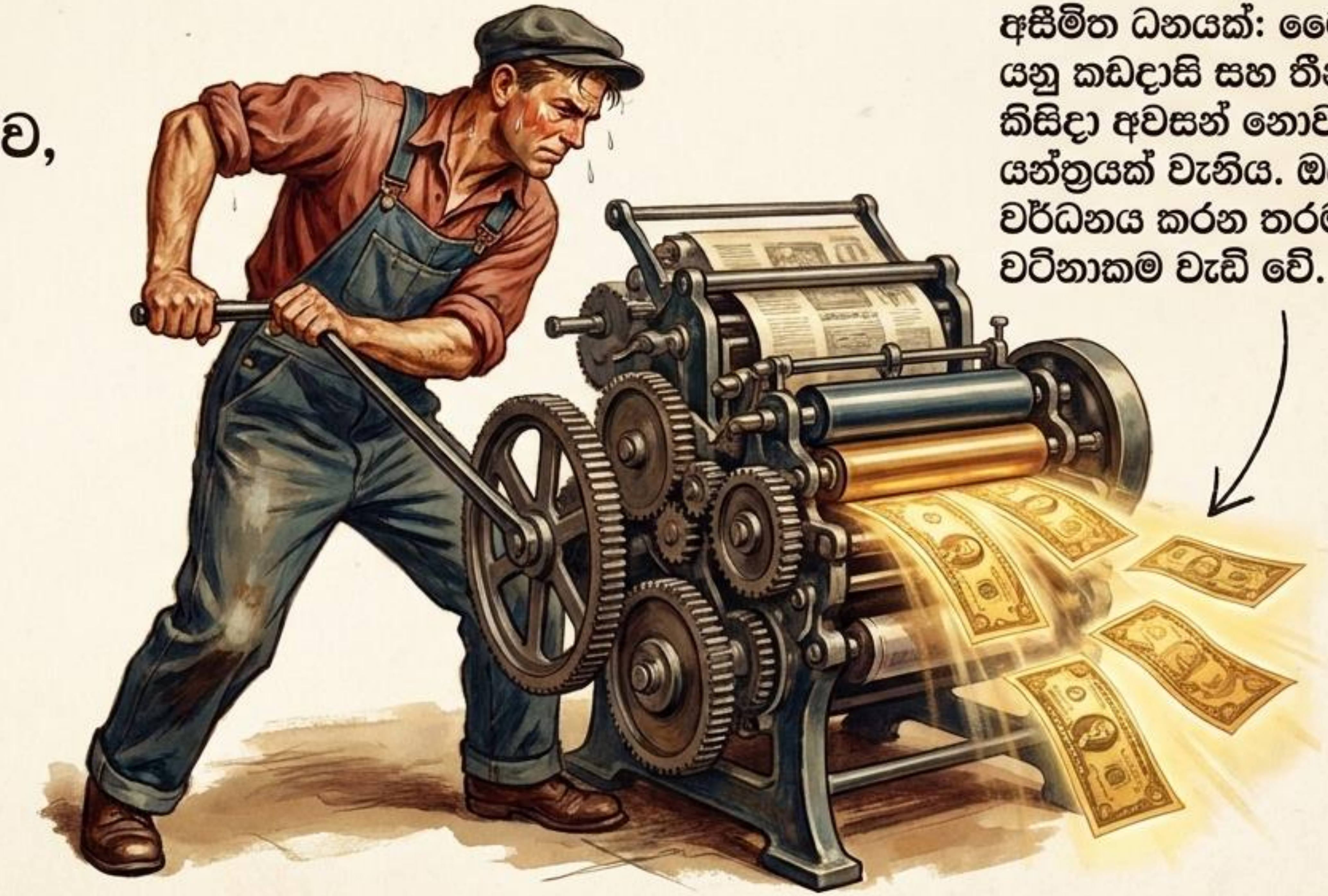
☞ **ක්‍රියාශීලීයි:** ක්‍රියාවන්හි කුසල-අකුසල බව විනිශ්චය කිරීම.

☞ **අත්හැරීම:** අකුසල සිතුවිලි දැඩිව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

☞ **ඉලක්කය:** දුක සම්පූර්ණයෙන්ම නිමා කිරීම.

මෛත්‍රිය යනු වෙහෙසකර, සක්‍රීය ක්‍රියාවකි

මෛත්‍රිය යනු නිකම්ම ඇතිවන හැඟීමක් නොව, එය විශාල වෑයමක් අවශ්‍ය වන ‘කර්මයක්’ වේ. එය බ්‍රහ්මවිහාරයක් ලෙස අප්‍රමාණ තලයකට ගෙන යා යුතුය.



අසීමිත ධනයක්: මෛත්‍රිය යනු කඩදාසි සහ තීන්ත කිසිදා අවසන් නොවන මුද්‍රණ යන්ත්‍රයක් වැනිය. ඔබ එය වර්ධනය කරන තරමට එහි වටිනාකම වැඩි වේ.

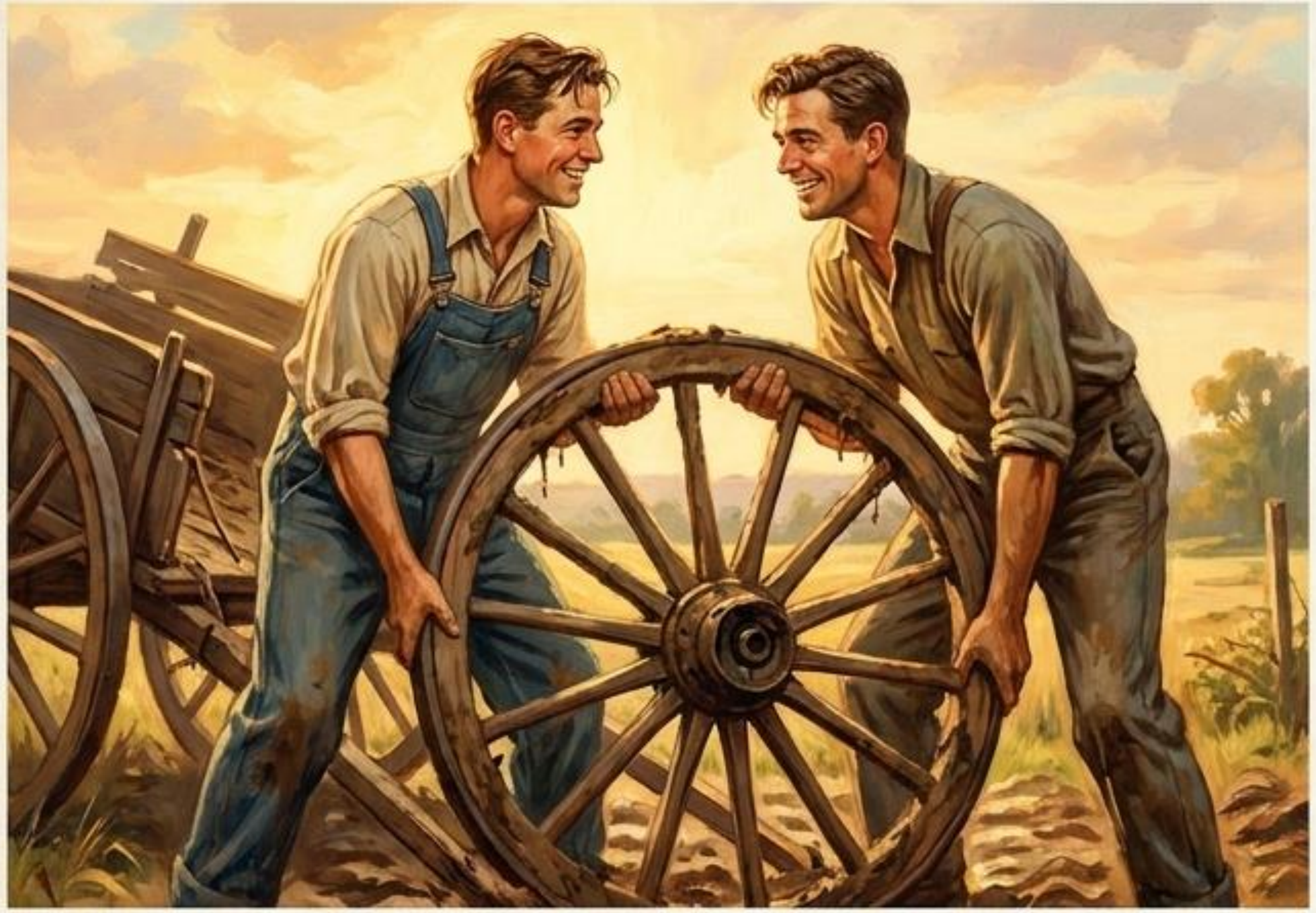
පුද්ගලයා නොව, ක්‍රියාව විනිශ්චය කරන්න

අප අපගේම නඩු පවරන්නා සහ හරස් ප්‍රශ්න අසන්නා විය යුතුය. නමුත් අප විනිශ්චය කළ යුත්තේ අපගේ 'පුද්ගලභාවය' නොව, අප කරන 'ක්‍රියාවන්ය'.

- ඔබ කවුදැයි සෙවීම පසෙක තබන්න: 'මම හොඳයි' හෝ 'මම නරකයි' යන්න තෘෂ්ණාවේ ප්‍රකාශනයන්ය.
- ක්‍රියාව දෙස බලන්න: ඔබගේ අරමුණු සහ ක්‍රියාවන් කුසල ද, අකුසල ද යන්න පමණක් විමසන්න.

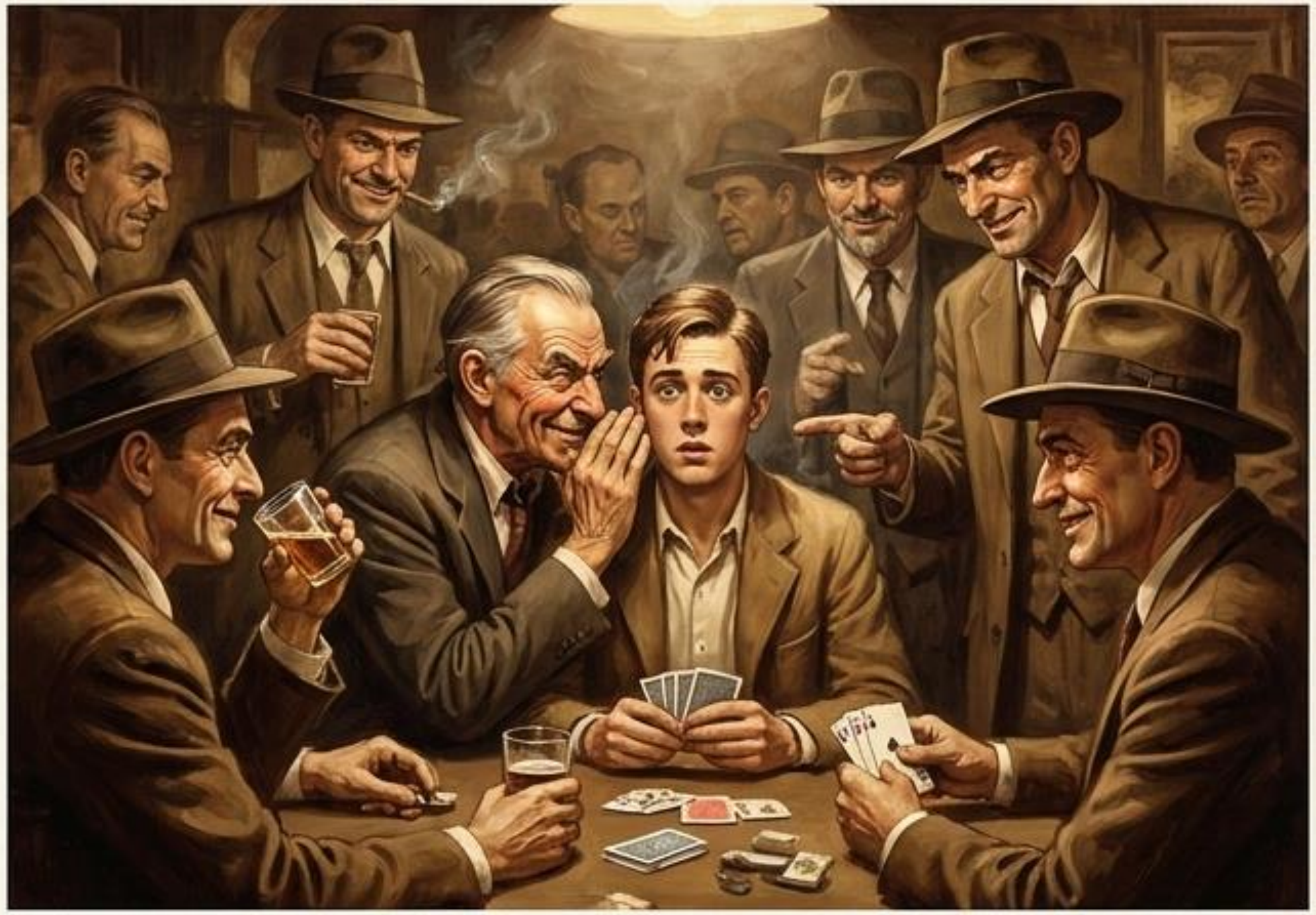
සීමා රහිත මෛත්‍රිය, සීමා සහිත සබඳතා

බුදුරජාණන් වහන්සේ සියල්ලන්ටම මෛත්‍රී කළද, සියල්ලන්ම ගෝලයන් ලෙස භාරගත්තේ නැත.
අපද අපගේ ආශ්‍රිතයන් තෝරාගැනීමේදී ඉතා ප්‍රවේශම් විය යුතුය.



කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ

ගුණධර්ම වලට පොළඹවයි. දුකේදීත් සැපේදීත් ළඟින් සිටී.
(මවක් තම එකම දරුවා රකින්නාක් මෙන් සුරකින්න).



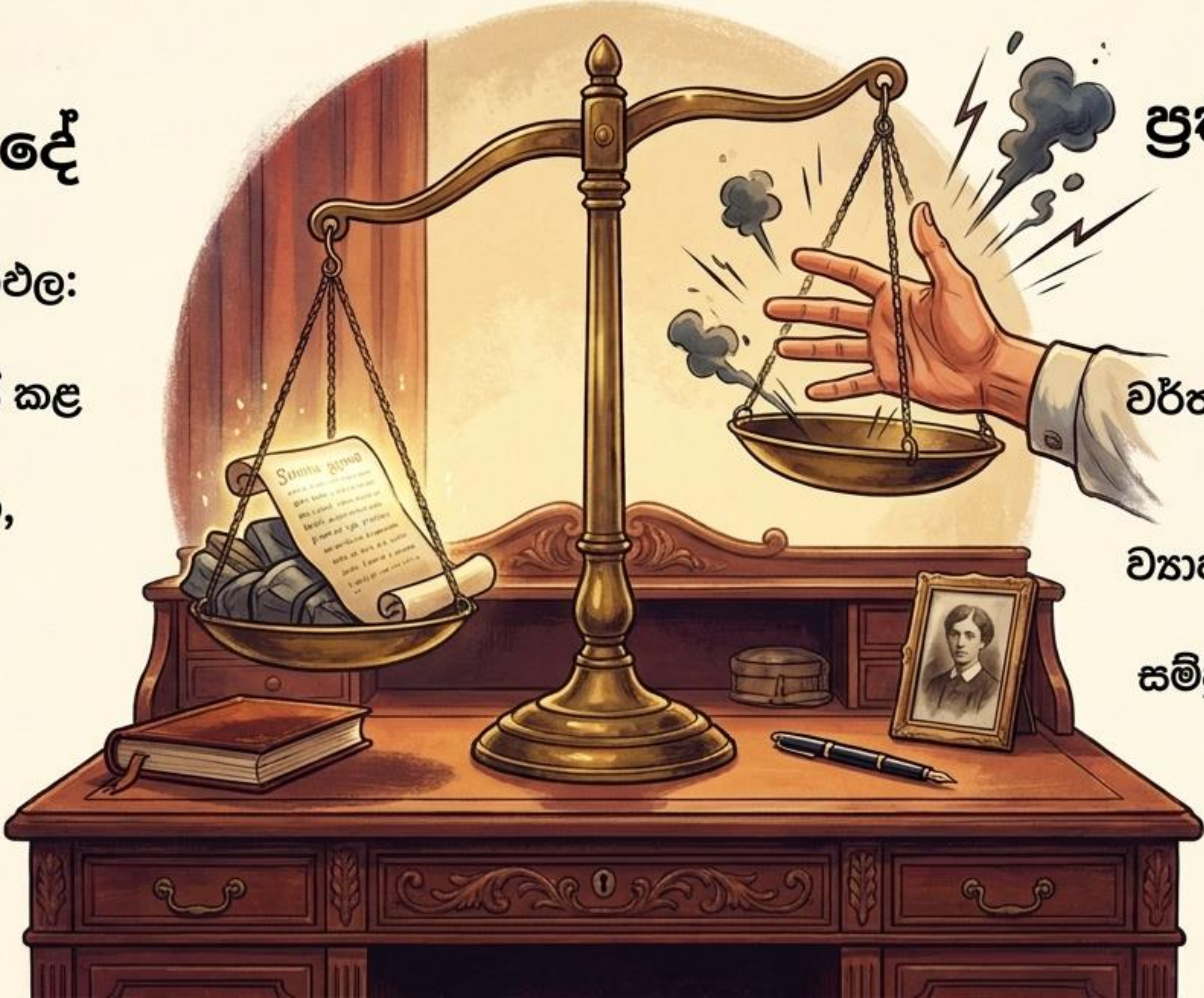
පාප මිත්‍රයෝ

වචනයෙන් පමණක් සතුටු කරයි. විනාශකාරී ක්‍රියා වලට පොළඹවයි.
(භයානක මාර්ගයක් මෙන් මඟහරීන්න).

පිළිගැනීමේ සීමාවන්

ඉවසිය යුතු දේ

අතීත කර්මයේ ප්‍රතිඵල: අපට වෙනස් කළ නොහැකි, අතීතයේ කළ දේවල් වල විපාක. (උදා: රෝග, අලාභ, අන් අයගේ නිග්‍රහ).

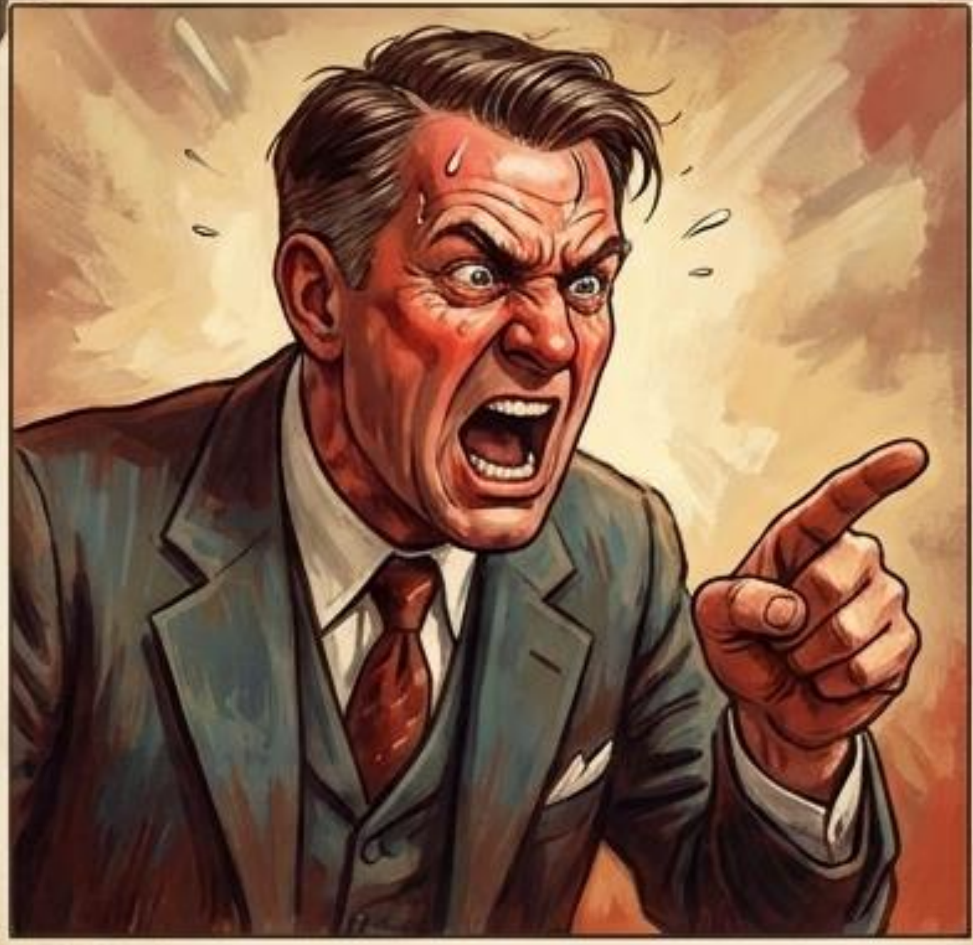


ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු දේ

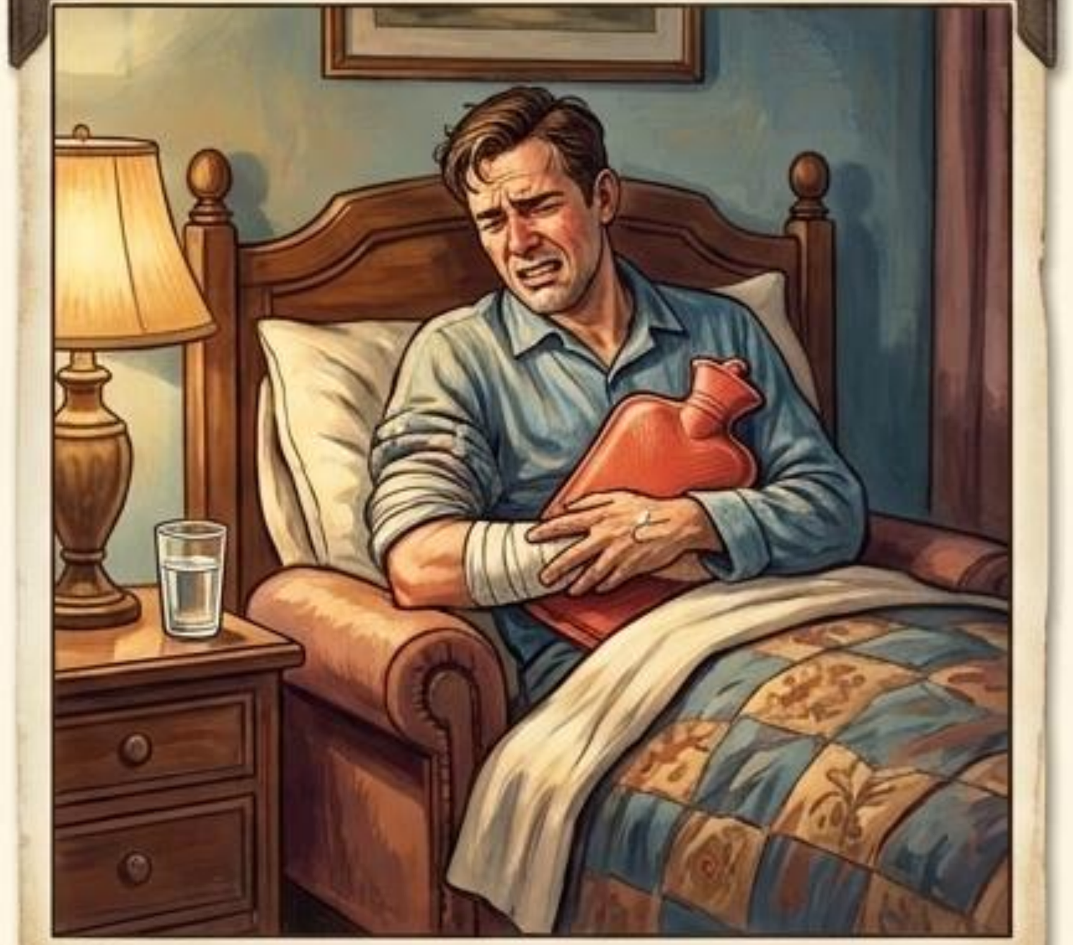
වර්තමාන අකුසල කර්ම: සිතේ හටගන්නා කාමච්ජන්දය, ව්‍යාපාදය සහ විහිංසාව. මේවා විනාශ කර, සම්පූර්ණණෙන්ම අතුගා දැමිය යුතුය.

අප අනිවාර්යයෙන්ම පිළිගත යුතු යථාර්ථයන් 3ක්

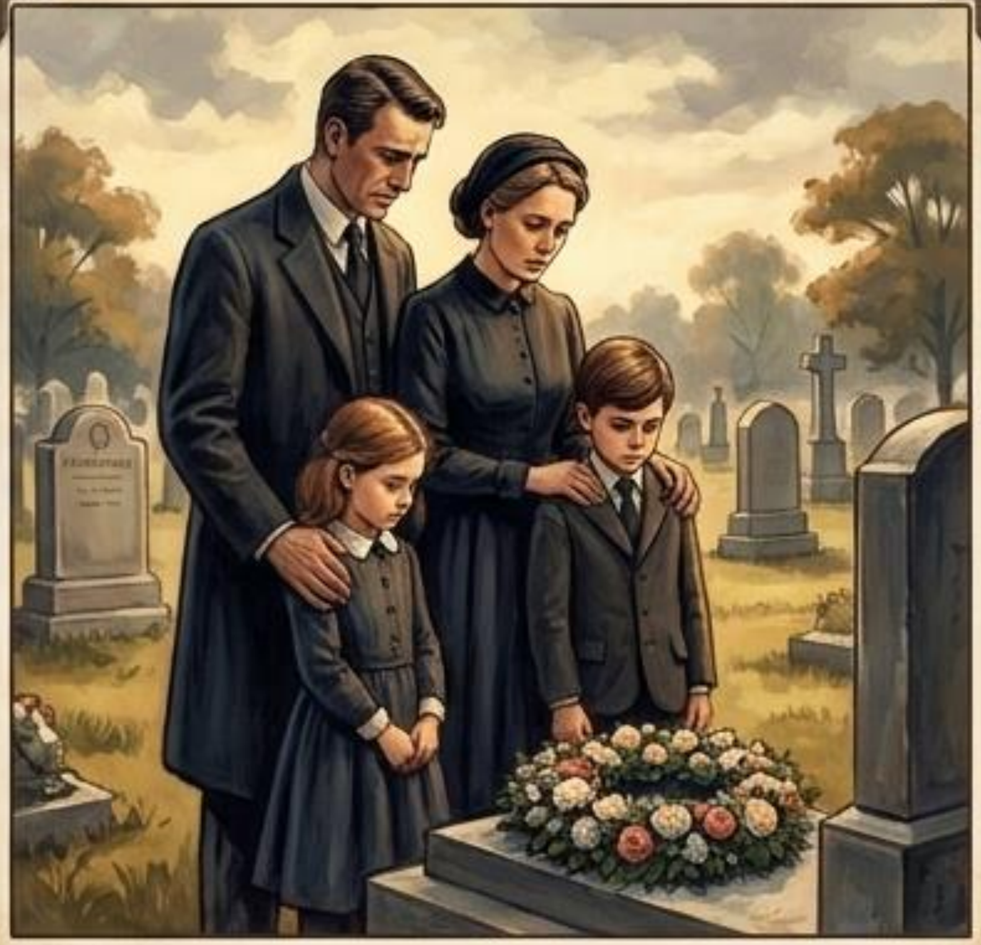
බුදුන් වදාළ දේශනාවල 'පිළිගැනීම' (ඉවසීම) යන වචනය ප්‍රධාන වගයෙන් යෙදී ඇත්තේ මෙම අවස්ථා තුනේදී පමණි.



1. පරුෂ හෝ අසත්‍ය වචන



2. ශාරීරික වේදනාව

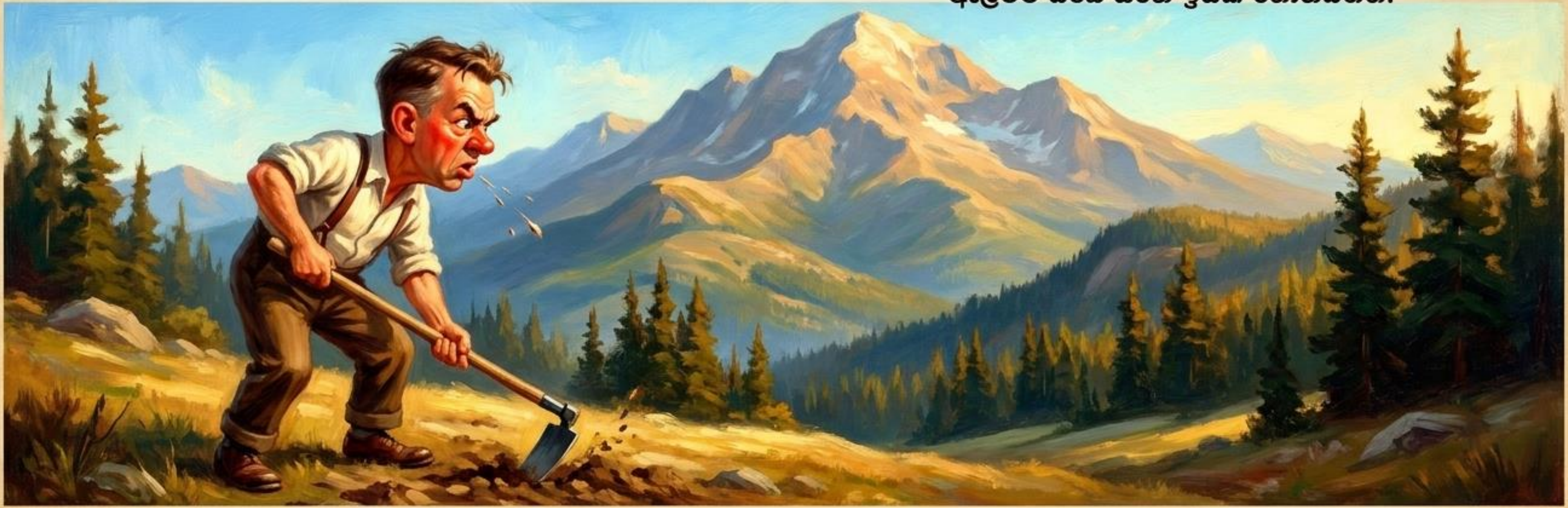


3. ආදරණීයයන්ගේ වියෝව

මෙවලම 1: පරුෂ වචනවලින් නොසැලීම

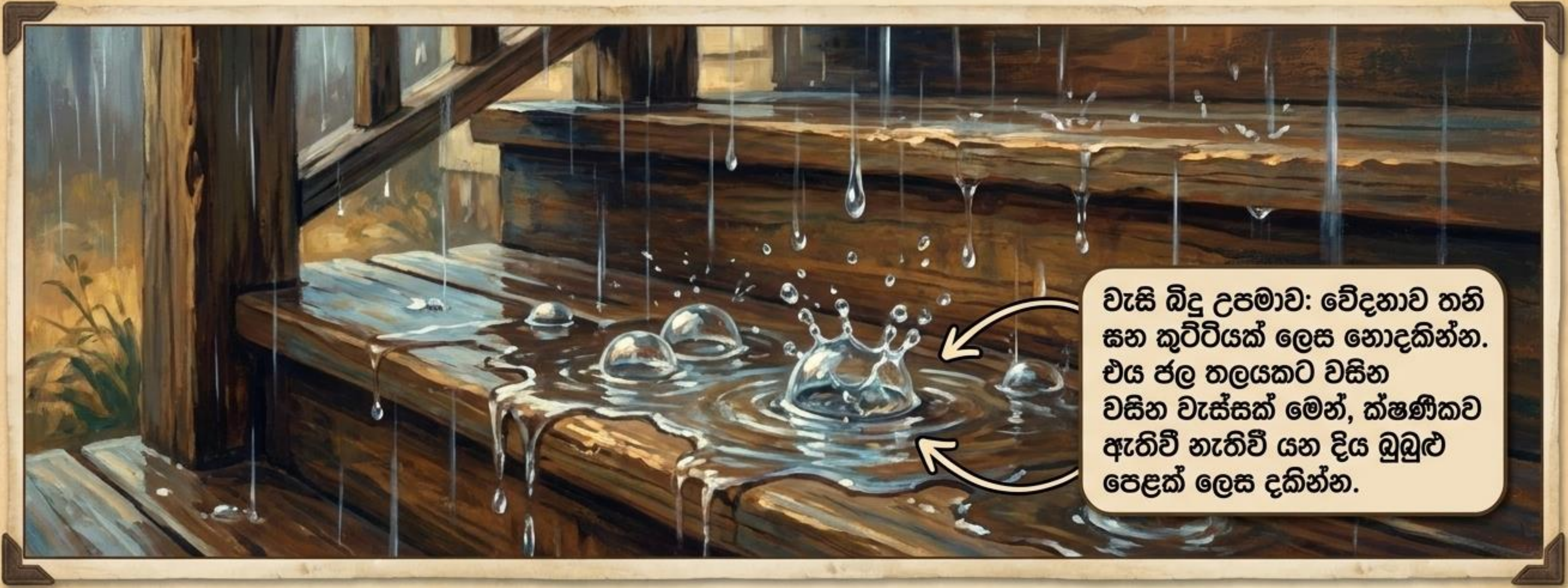
කනට ඇසුණු පමණින් එය ඔබේ සිත තුළට ඇද නොගන්න. එය කනෙන් කෙළවර වීමට ඉඩ හරින්න.

ඔබේ සිත මහපොළොව මෙන් හෝ ආකාශය මෙන් විශාල කරන්න. කෙනෙකු පොළොවට කෙළ ගැසුවද, ආකාශයේ අකුරු ලිවීමට උත්සාහ කළද එය කිසිදා සාර්ථකා නොවේ. අන් අයගේ වචනවලට ඇලීමට ඔබේ සිතේ ඉඩක් නොතබන්න.



මෙවලම 2: ශාරීරික වේදනාව විදදරාගැනීම

වේදනාව සිරුරේ තිබුණද, එය සිත ආක්‍රමණය කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
අතීත වේදනාව අවසන්ය, අනාගත වේදනාව තවම පැමිණ නැත.

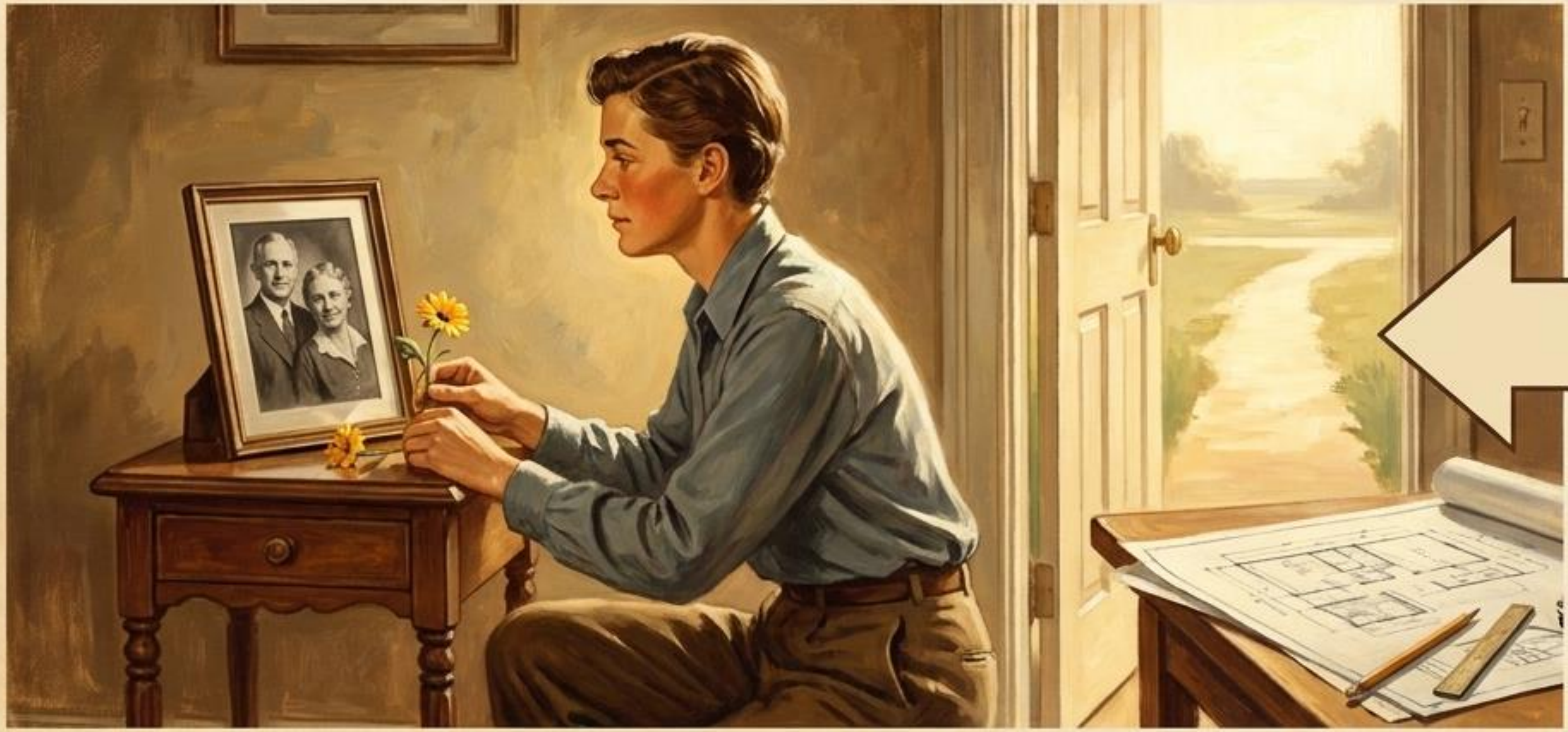


වැසි බිදු උපමාව: වේදනාව තනි ඝන කුට්ටියක් ලෙස නොදකින්න. එය ජල තලයකට වසින වසින වැස්සක් මෙන්, ක්ෂණිකව ඇතිවී නැතිවී යන දිය බුබුළු පෙළක් ලෙස දකින්න.

මෙවලම 3: වියෝදුකෙන් ඔබ්බට ගමන් කිරීම

සියලු උපන් දේ මිය යම ස්වභාවයයි. මියගිය අයට ගෞරව කරන්න, චාරිත්‍ර ඉටු කරන්න.

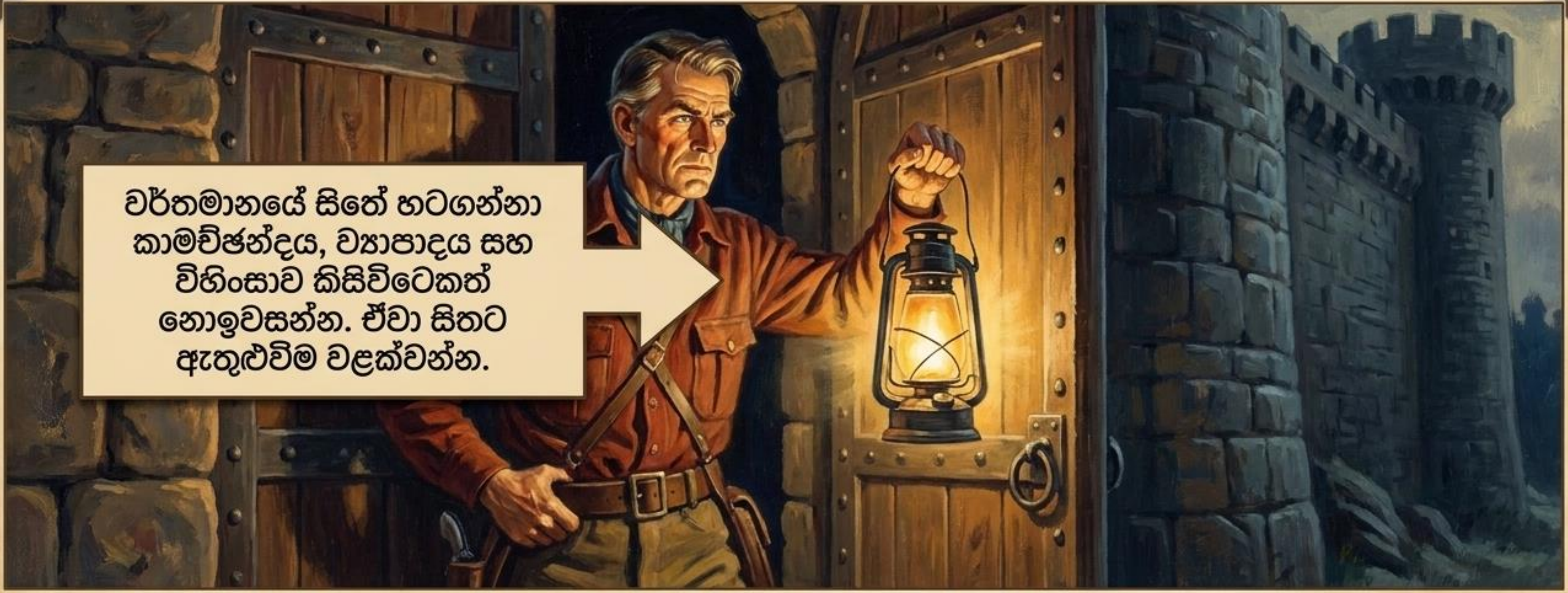
නමුත් ඉන්පසු ඔබේ ජීවිතයේ අරමුණ වෙත නැවත හැරෙන්න.



ඔබට තවමත් හුස්ම ගත හැකි නම්, ඔබට කළ හැකි යහපත් දෑ බොහොමයක් ඇත. දුක අවසන් කිරීමේ මාර්ගය දියුණු කිරීමට මෙයම අරමුණක් කරගන්න.

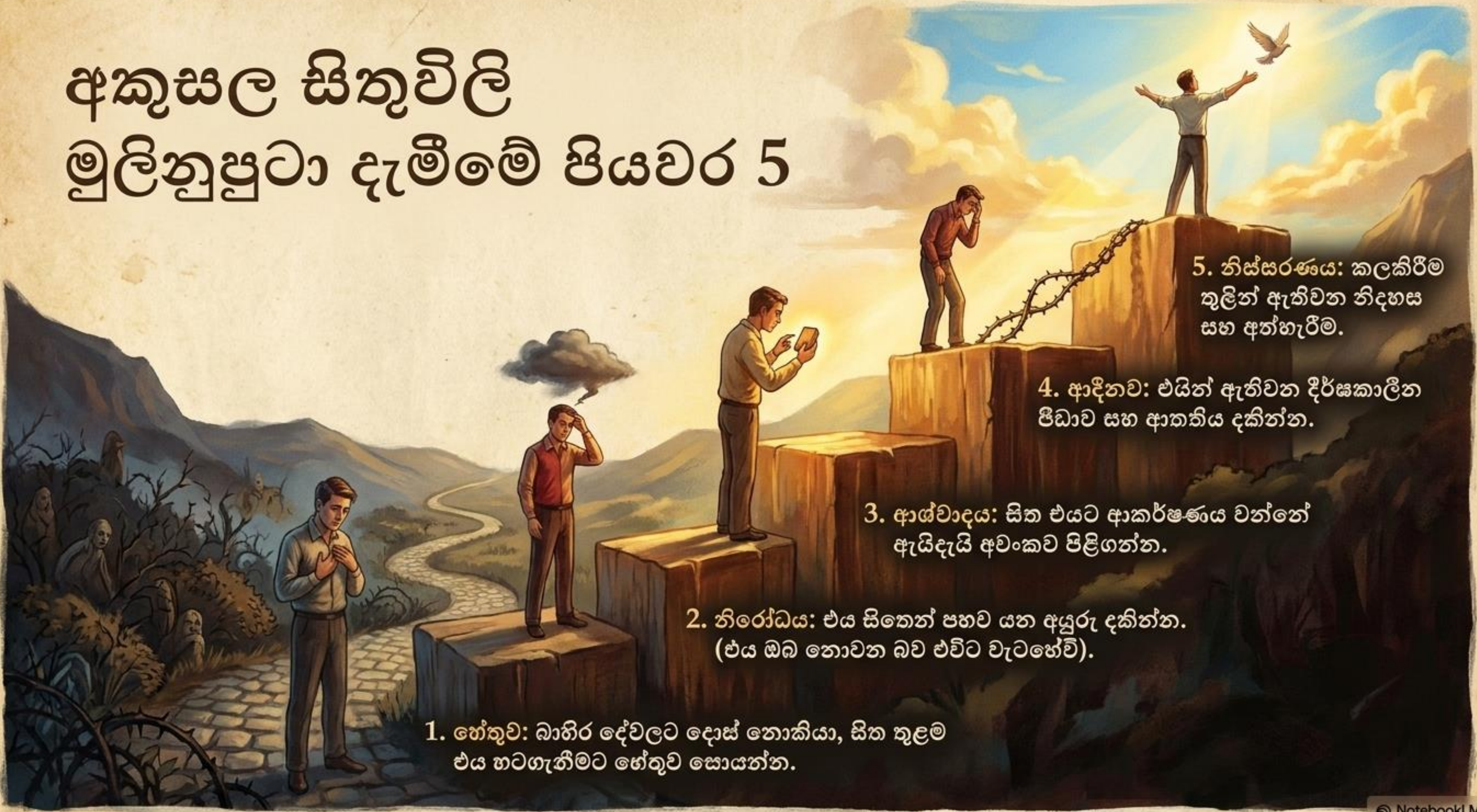
කිසිදා නොඉවසිය යුතු දේ: සිතේ දොරටුපල්ලා

සතිය යනු සියල්ල න්ෂක්‍රීයව බලා සිටීම නොවේ. එය බලකොටුවක සිටින බුද්ධිමත් දොරටුපල්ලෙකු වැනීය. සතුරා කවුද, මිතුරා කවුදැයි ඔහු විනිශ්චය කරයි.



වර්තමානයේ සිතේ හටගන්නා කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය සහ විහිංසාව කිසිවිටෙකත් නොඉවසන්න. ඒවා සිතට ඇතුළුවීම වළක්වන්න.

අකුසල සිතුවිලි මුලිනුපුටා දැමීමේ පියවර 5



1. හේතුව: බාහිර දේවලට දොස් නොකියා, සිත තුළම එය හටගැනීමට ශේතුව සොයන්න.

2. නිරෝධය: එය සිතෙන් පහව යන අයුරු දකින්න. (එය ඔබ නොවන බව එවිට වැටහේවි).

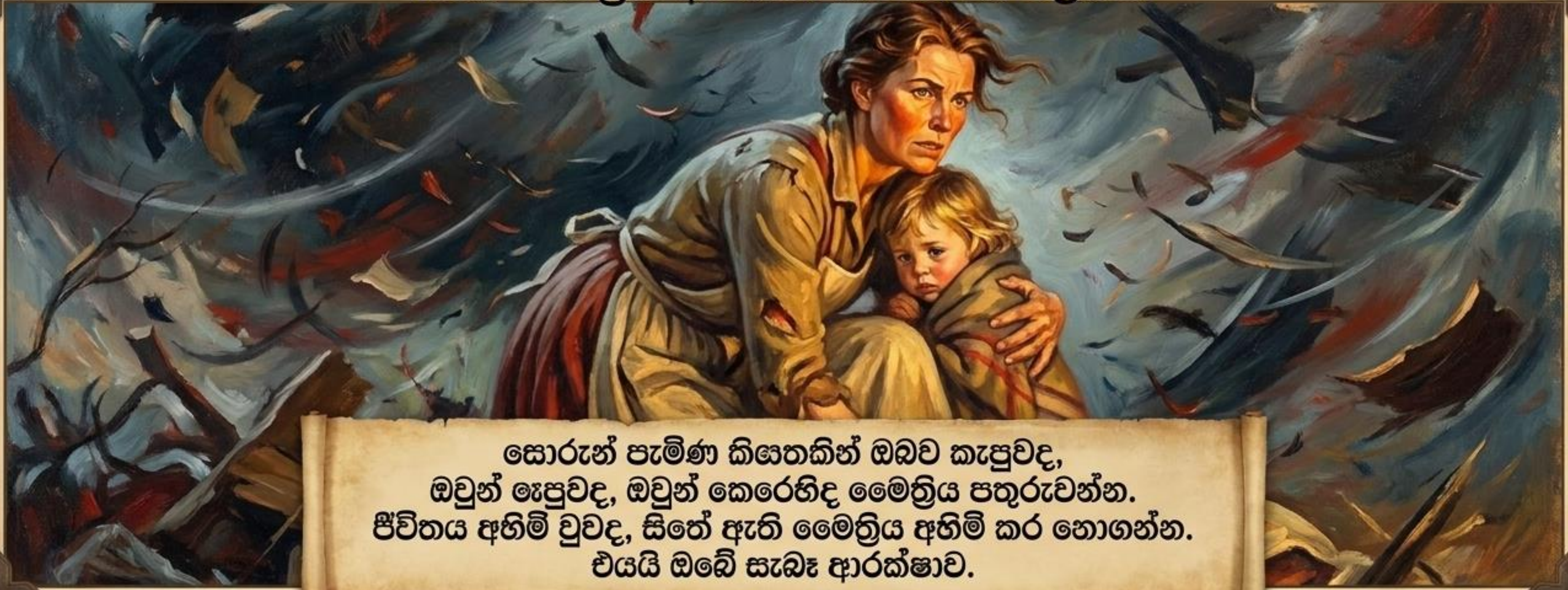
3. ආශ්වාදය: සිත එයට ආකර්ෂණය වන්නේ ඇයිදැයි අවංකව පිළිගන්න.

4. ආදීනව: එයින් ඇතිවන දීර්ඝකාලීන පීඩාව සහ ආතතිය දකින්න.

5. නිස්සරණය: කලකිරීම තුළින් ඇතිවන නිදහස සහ අත්හැරීම.

මෛත්‍රියේ ආරක්ෂිත බලය

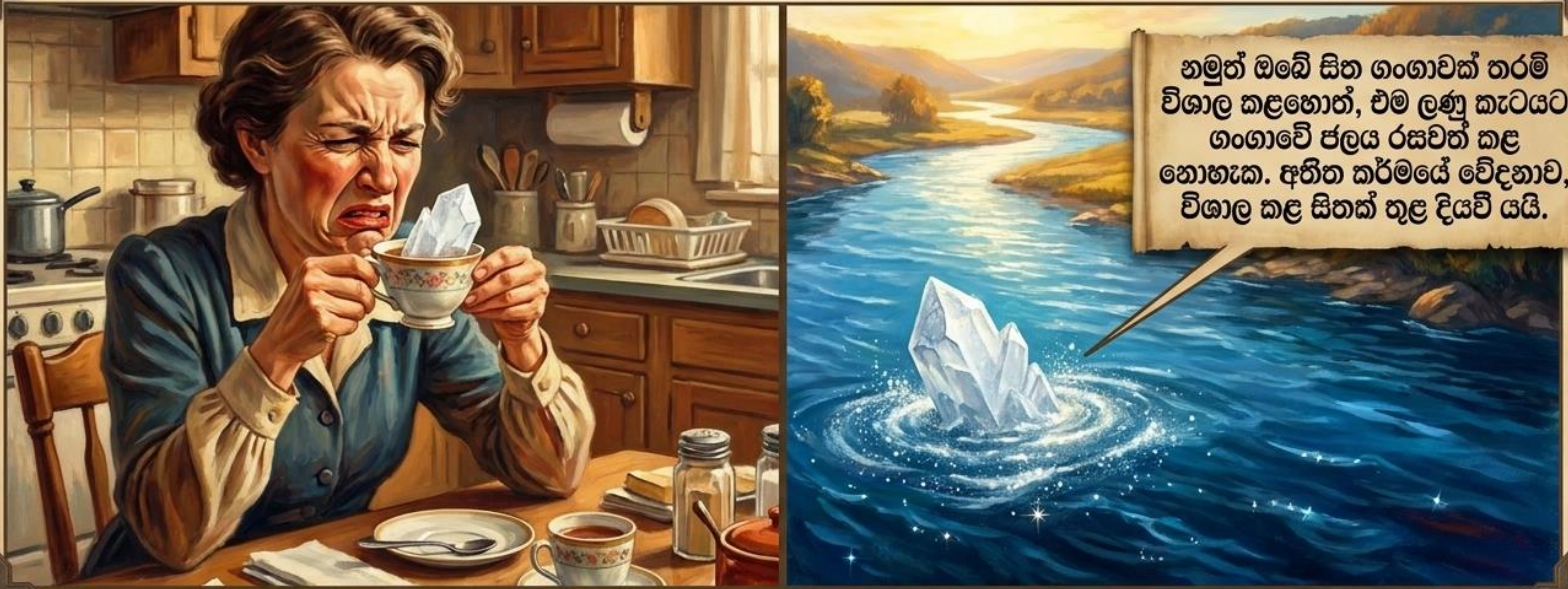
බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ලෝකයේ සිටින සියල්ලන්ටම මවක් දරුවෙකුට මෙන් ආදරය කරන ලෙස නොවේ. මවක් තම එකම දරුවා ආරක්ෂා කරන්නාක් මෙන්, ඔබේ මෛත්‍රිය ආරක්ෂා කරගන්නා ලෙසයි.



සොරුන් පැමිණ කියතකින් ඔබව කැපුවද,
ඔවුන් කෙරෙහිද මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.
ජීවිතය අහිමි වුවද, සිතේ ඇති මෛත්‍රිය අහිමි කර නොගන්න.
එයයි ඔබේ සැබෑ ආරක්ෂාව.

පරම උපමාව: ඔබේ සිත ගංගාවක් සේ...

ඔබේ අතීත කර්මය ලණු කැටයක් යැයි සිතන්න. ඔබේ සිත වතුර කෝප්පයක් තරම් කුඩා නම්, එම ලණු කැටය නිසා මුළු වතුර කෝප්පයම බීමට නොහැකි තරම් ලණු රස වේ.



නමුත් ඔබේ සිත ගංගාවක් තරම් විශාල කළහොත්, එම ලණු කැටයට ගංගාවේ ජලය රසවත් කළ නොහැක. අතීත කර්මයේ වේදනාව, විශාල කළ සිතක් තුළ දියවී යයි.

දුක් නොවිඳීමේ පරම බලය

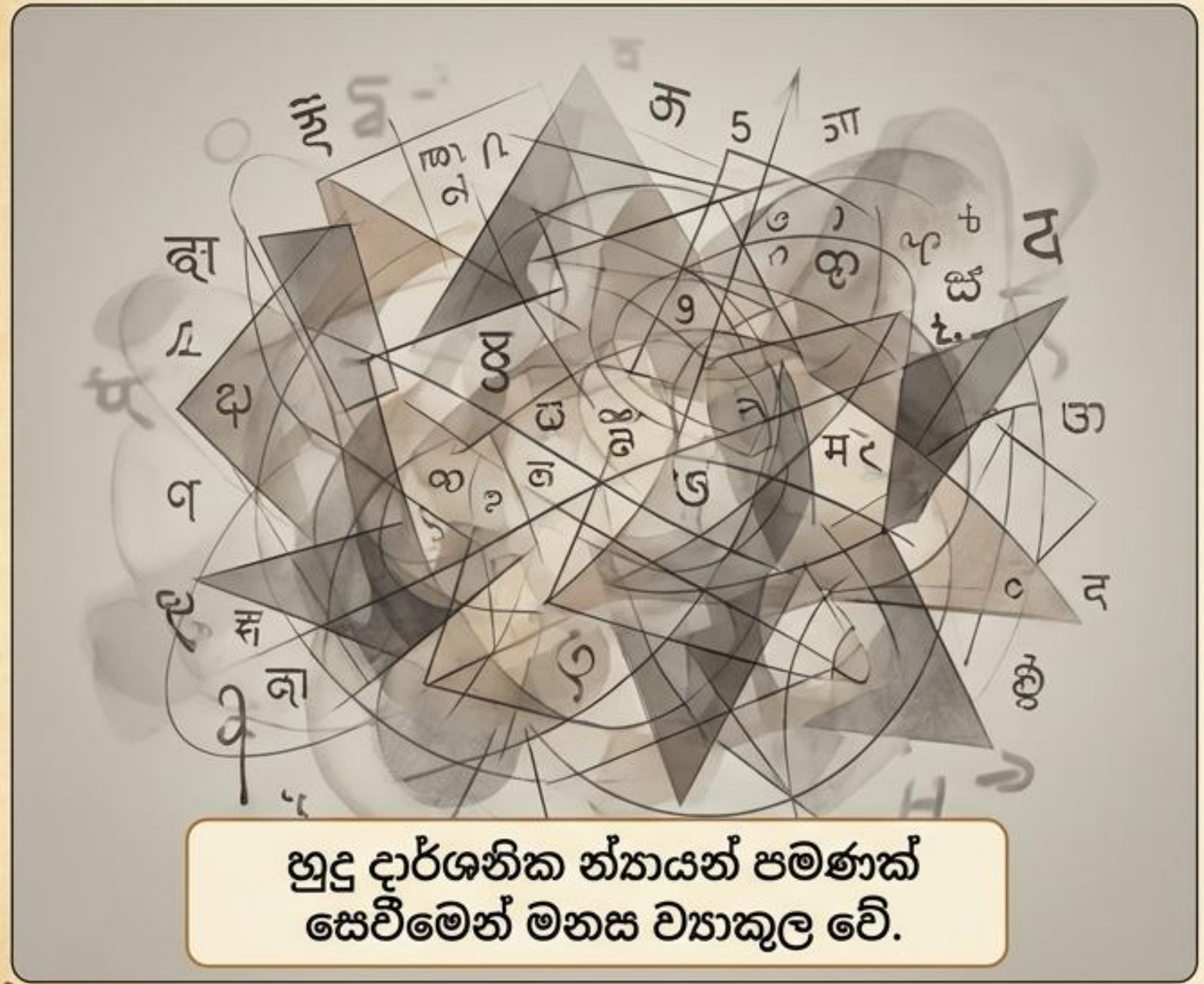
අතීත කර්මය ඔබට වොස් කළ නොහැක. නමුත්, වර්තමානයේ ඔබ ගන්නා තීරණ හරහා අතීතයේ විපාක වලට මුහුණ දෙන ආකාරය වෙනස් කළ හැක.

දුක් නොවිඳීමේ බලය ඇත්තේ ඔබේ වර්තමාන ක්‍රියාවනන් සහ මෛත්‍රිය තුළමය. එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

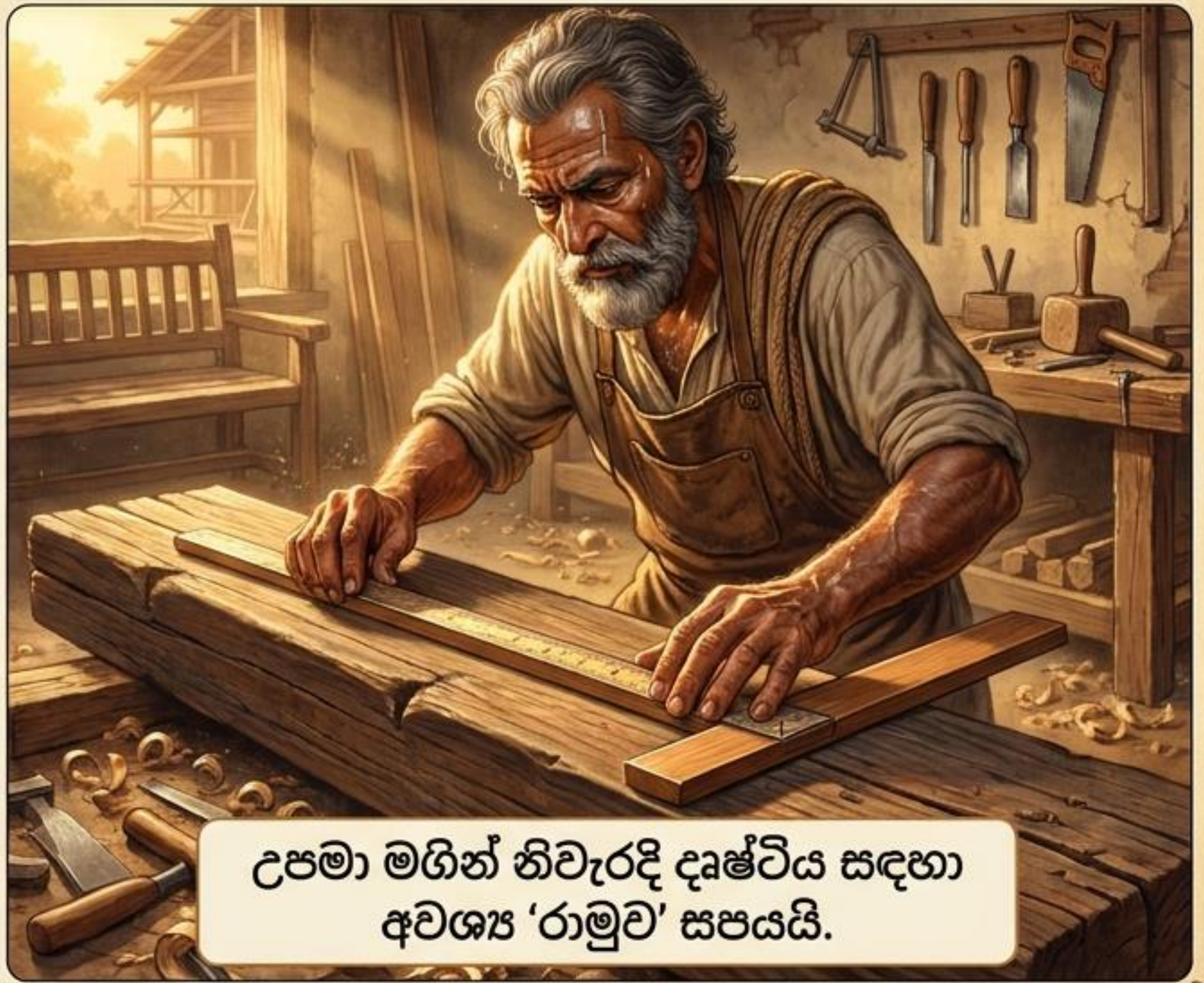
බුදුරදුන්ගේ උපමා: මනස පුහුණු කිරීමේ කලාව

දාර්ශනික සංකල්ප ප්‍රායෝගික කුසලතාවයක් බවට පත් කිරීම

උපමා යනු හුදු අලංකාරයක් නොවේ



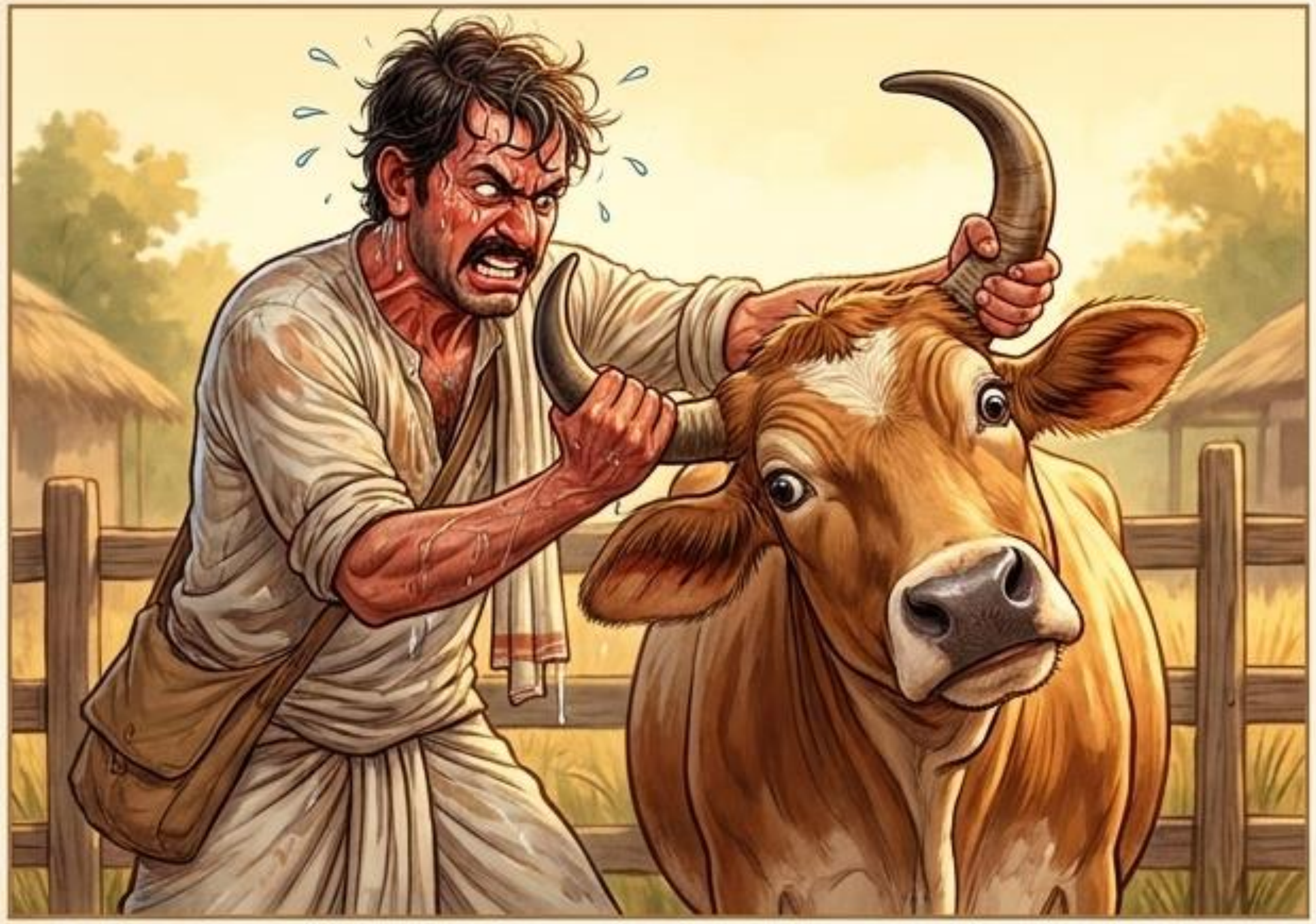
හුදු දාර්ශනික න්‍යායන් පමණක් සෙවීමෙන් මනස ව්‍යාකුල වේ.



උපමා මගින් නිවැරදි දෘෂ්ටිය සඳහා අවශ්‍ය ‘රාමුව’ සපයයි.

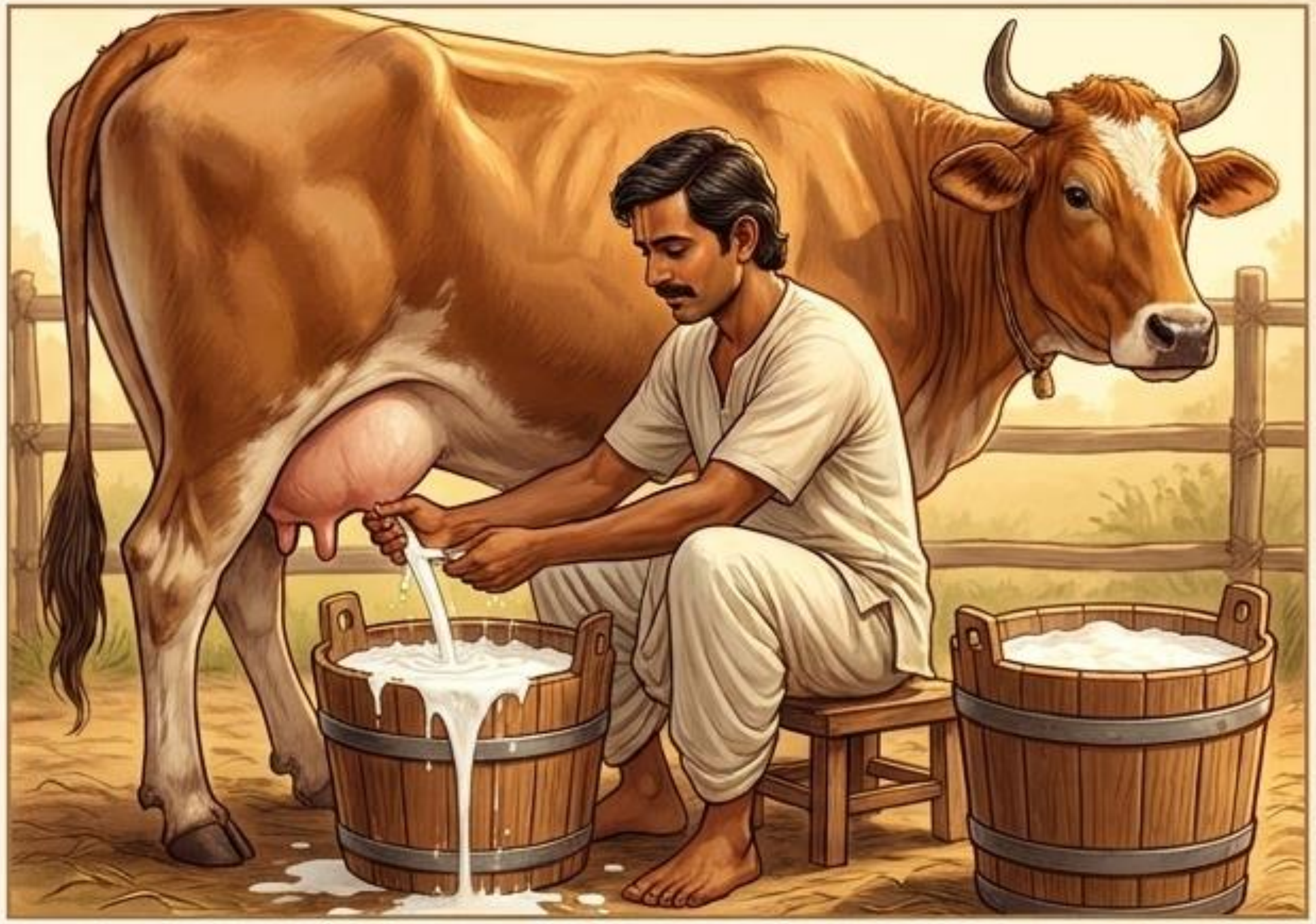
උපමා යනු අඳුරු ධර්ම කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ලබා දෙන උපායමාර්ගික මෙවලමකි. (MN 24)

නිවැරදි උත්සාහය: ප්‍රාර්ථනා කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ



වැරදි ක්‍රමය

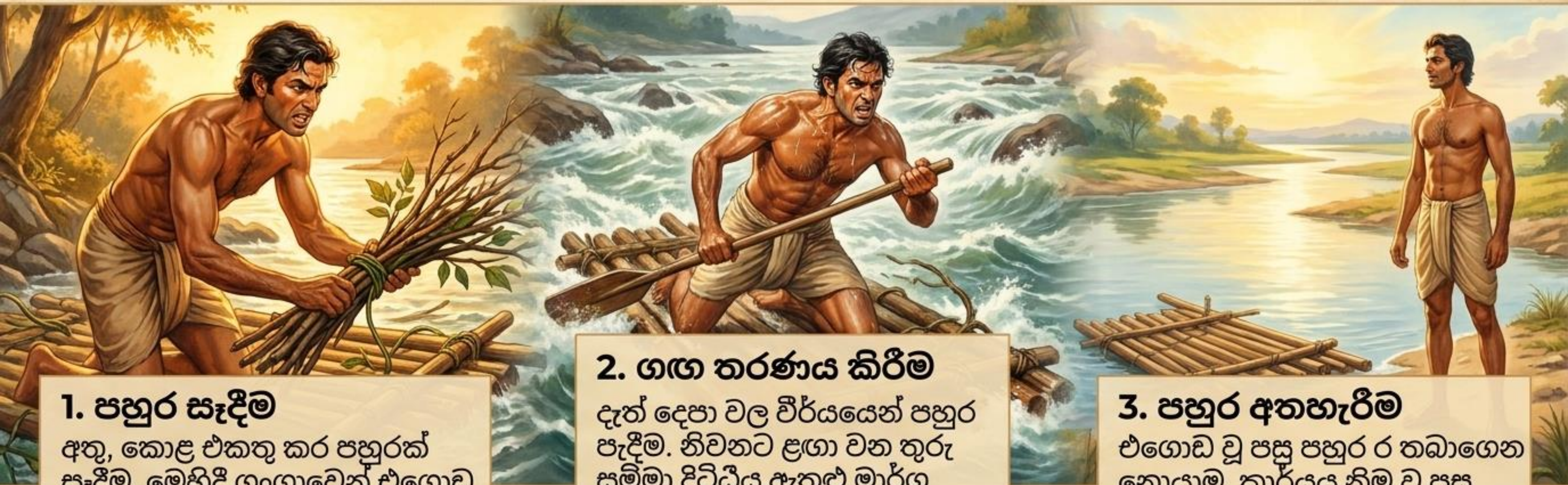
අං තට්ටුවෙන් කිරි සෙවීම. ප්‍රතිඵල ප්‍රාර්ථනා කළත්,
වැරදි ක්‍රමවේදය නිසා ප්‍රතිඵල නොලැබේ.
(මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය, මිථ්‍යා සංකප්ප ආදිය).



නිවැරදි ක්‍රමය

බුරුල්ලෙන් කිරි දොවා ගැනීම. ප්‍රාර්ථනා කළත් නැතත්,
නිවැරදි ක්‍රමවේදය නිසා අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රතිඵල ලැබේ.
(ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය).

පහුරේ උපමාව: ගොඩනැගීම, තරණය සහ අතහැරීම



1. පහුර සෑදීම

අතු, කොළ එකතු කර පහුරක් සෑදීම. මෙහිදී ගංගාවෙන් එගොඩ වීමට පංච උපාදානස්කන්ධයම (රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) මෙවලමක් ලෙස භාවිතා කළ යුතුය.

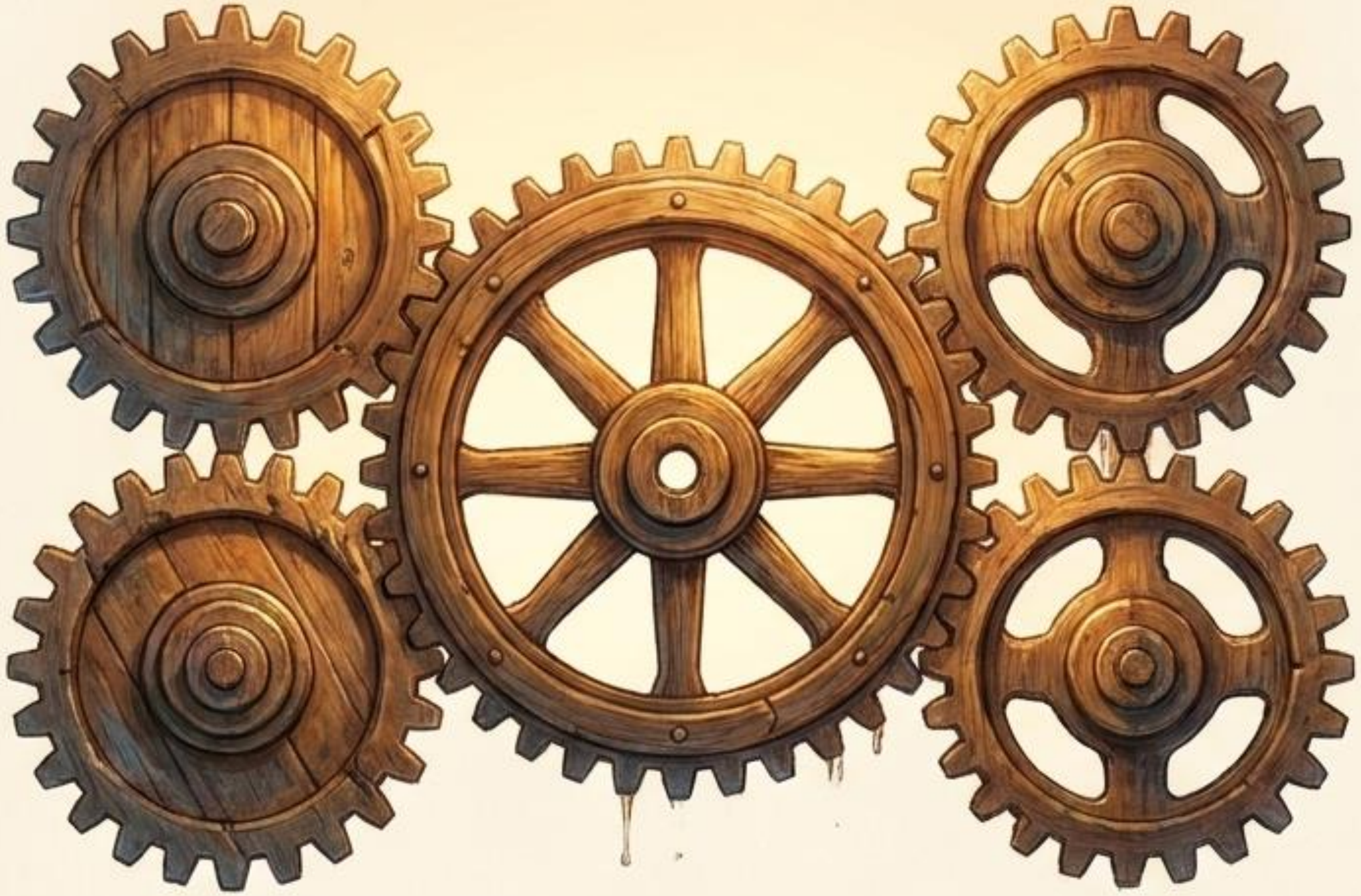
2. ගඟ තරණය කිරීම

දැත් දෙපා වල වීර්යයෙන් පහුර පැදීම. නිවනට ළඟා වන තුරු සම්මා දිට්ඨීය ඇතුළු මාර්ග අංග තදින් අල්ලාගෙන සිටිය යුතුය.

3. පහුර අතහැරීම

එගොඩ වූ පසු පහුර ර තබාගෙන නොයාම. කාර්යය නිම වූ පසු ධර්මයද අතහැරිය යුතුය.

උසස් භාවනාව කරා: ධ්‍යාන වැඩීමේ යාන්ත්‍රණය



ඡන්දය
(Desire /
කැමැත්ත)

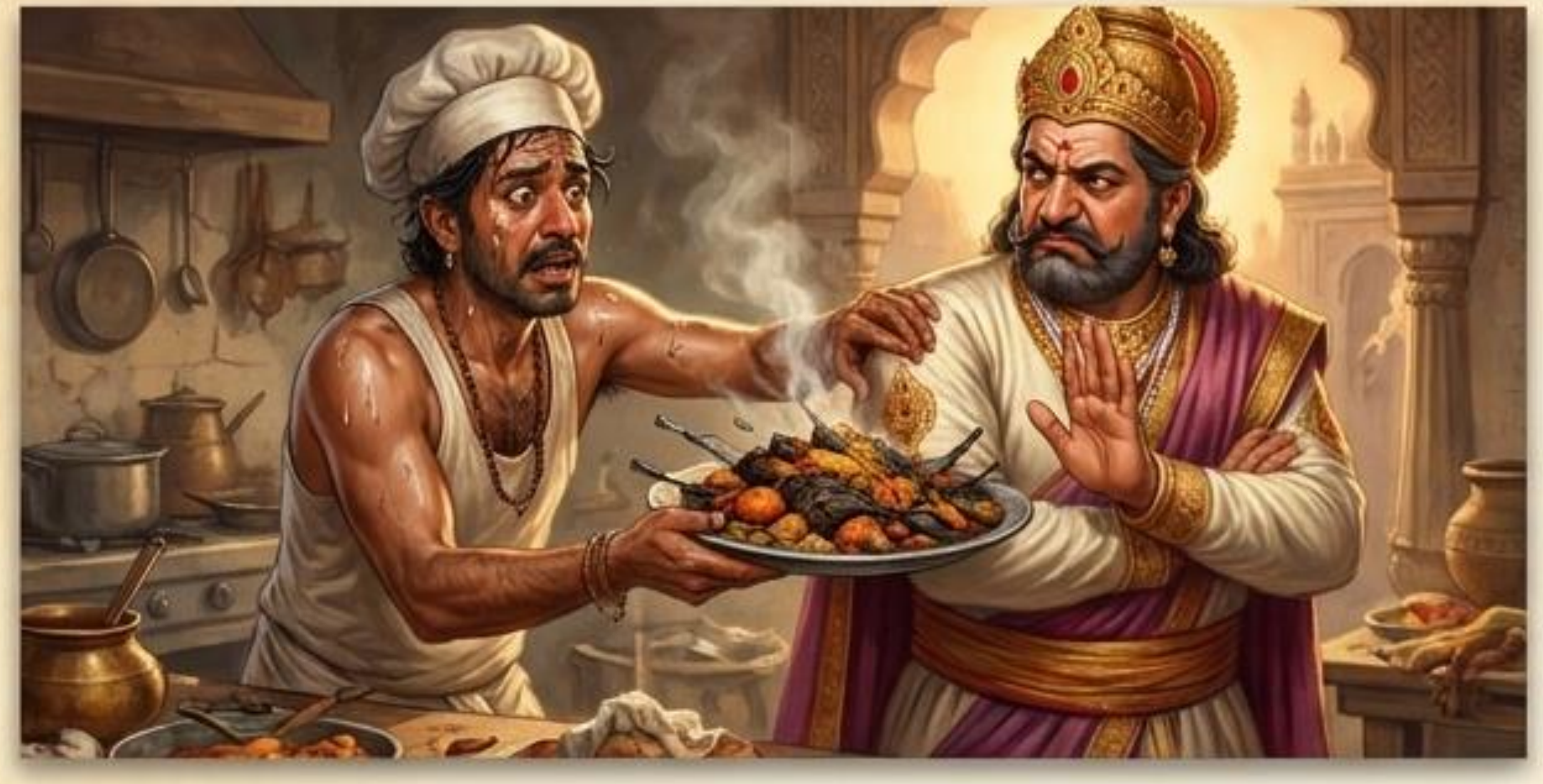
විරිය
(Persistence /
උත්සාහය)

චිත්ත
(Intent /
අරමුණෙහි පිහිටීම)

වීමංසා
(Analysis /
විමර්ශනය කිරීම)

ධර්මය පෝෂණය වන්නේ හුදු කායික වෙහෙසෙන් නොව, අනුයෝගය (නොකඩවා කිරීම - Commitment) සහ පච්චවෙක්ඛණා (ප්‍රතිඵල නිරීක්ෂණය කිරීම - Reflection) මගිනි. (AN 10:73)

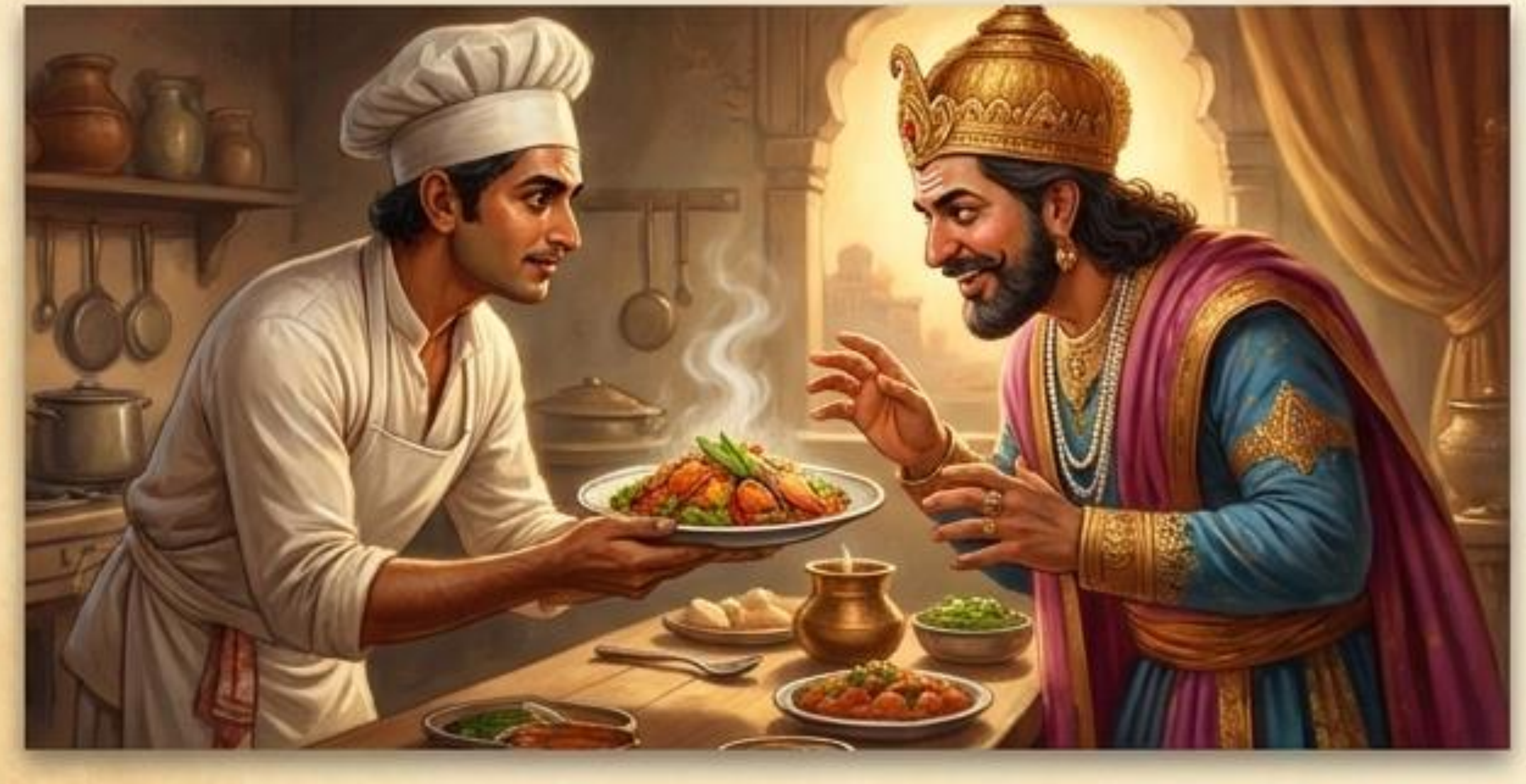
අරක්කැමියාගේ උපමාව: සතිපට්ඨානය සහ නිරීක්ෂණය



මෝඩ භාවනායෝගියා
(මෝඩ අරක්කැමියා)

තමාගේ සිත කැමති කුමන අරමුණටද යන්න පිළිබඳව අවධානය යොමු නොකරයි.

ප්‍රතිඵලය: සිත එකග නොවේ, කෙලෙස් දුරු නොවේ.

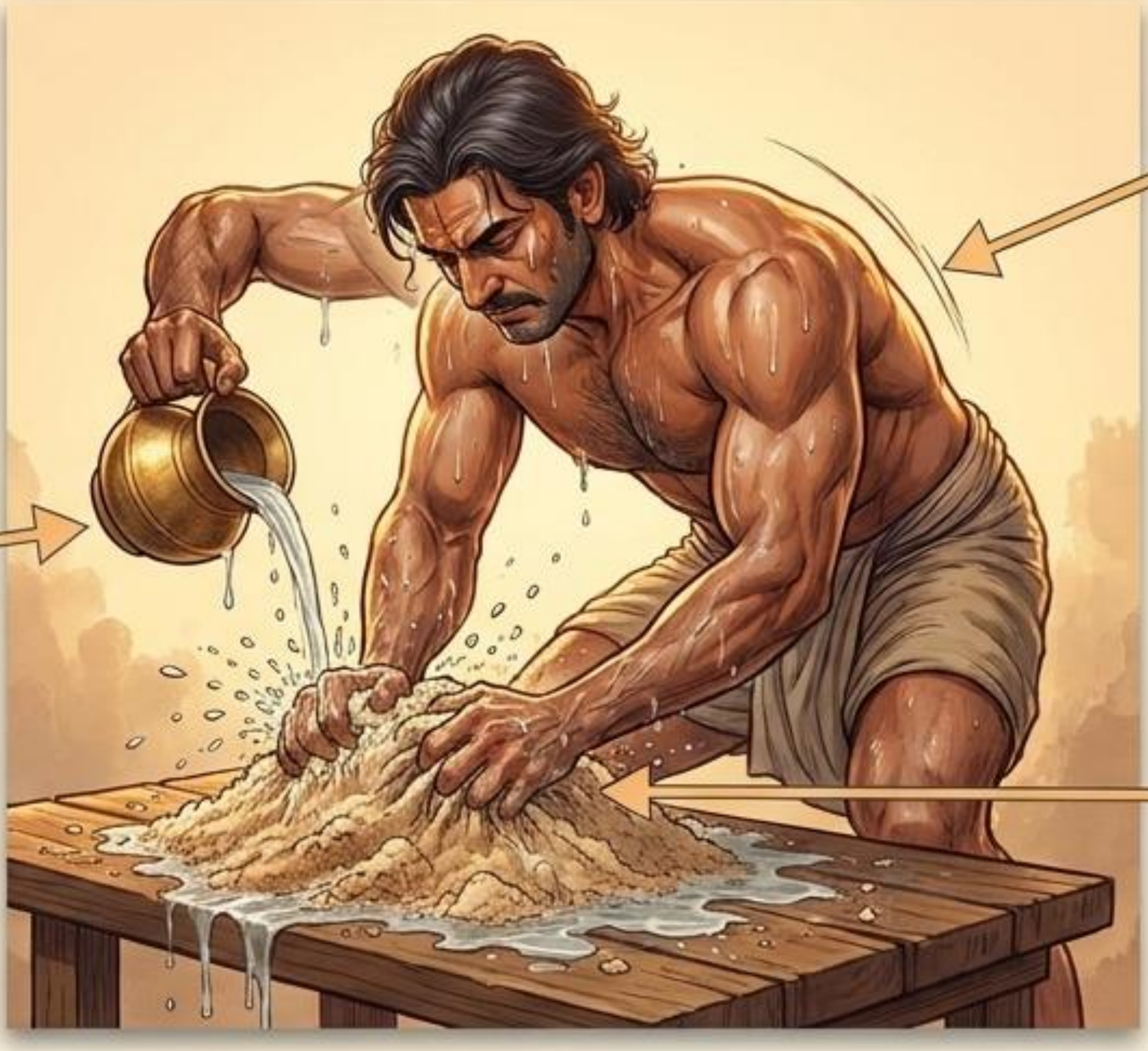


නැණවත් භාවනායෝගියා
(දක්ෂ අරක්කැමියා)

සිත පහසුවෙන් සමාධිගත වන්නේ කුමන කමටහනකටදැයි සියුම්ව නිරීක්ෂණය කරයි (Reflection).

ප්‍රතිඵලය: ධ්‍යාන ලබයි, කෙලෙස් දුරු කරයි.

නහවන්නාගේ උපමාව: ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීම



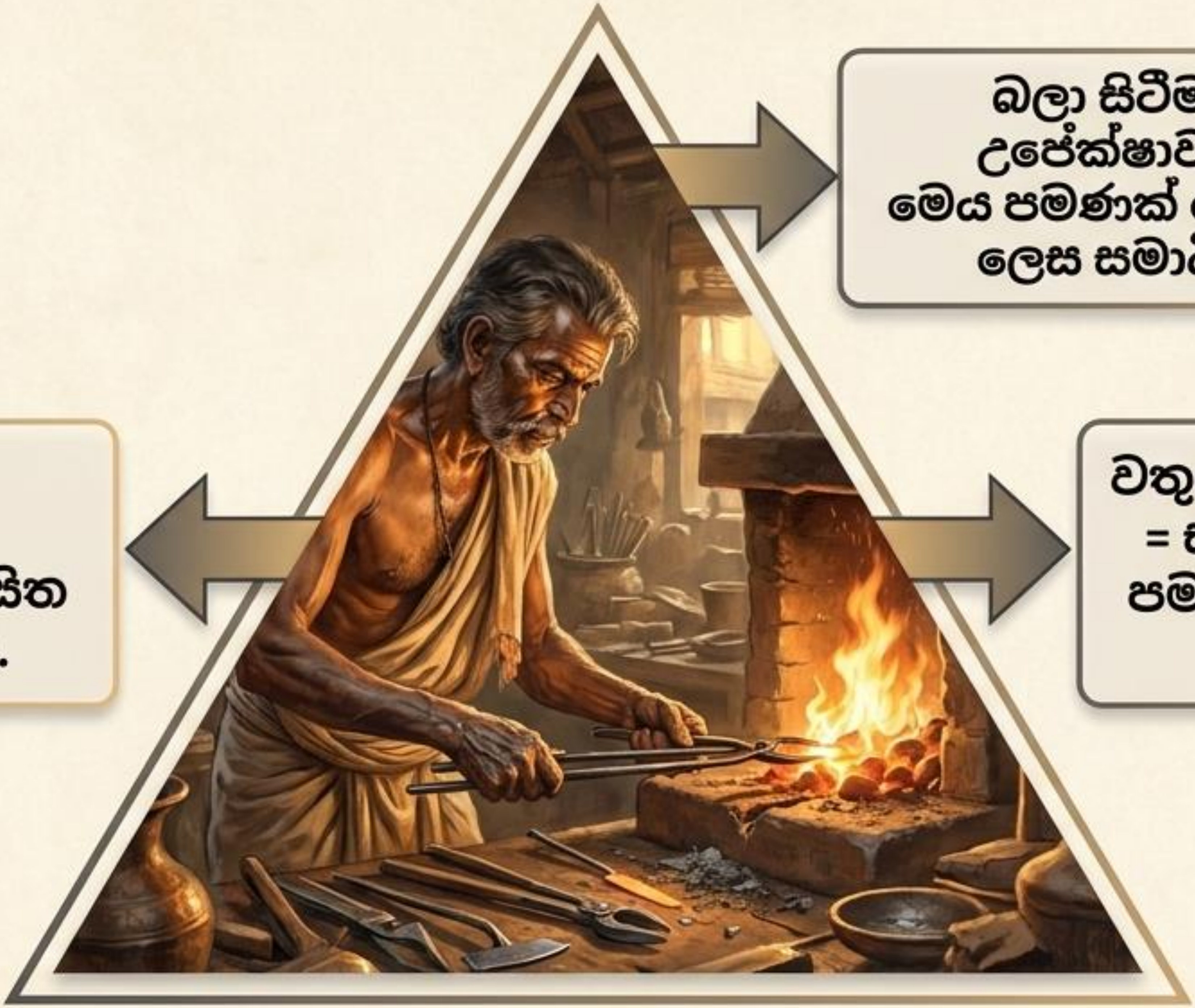
චලනය (Movement) =
ප්‍රීතිය (Piti / Rapture)

දියර (Water) =
සුඛය
(Pleasure from
seclusion)

ඇනීම සහ මිශ්‍ර කිරීම
(Kneading) =
විතක්ක හා විචාර
(Directed thought and
evaluation)

ප්‍රථම ධ්‍යානය යනු හුදු එකඟ බවක් නොව, ප්‍රීතිය හා සුඛය මුළු ශරීරය පුරාම පතුරුවා හරින පූර්ණ කායික අත්දැකීමකි.

රන්කරුවාගේ උපමාව: මනස සමතුලිත කිරීම



බලා සිටීම (Watching) = උපේක්ෂාව (Equanimity). මෙය පමණක් යෙදීමෙන් සිත නිසි ලෙස සමාධිගත නොවේ.

පිඹීම (Blowing) = වීර්යය (Energy). පමණට වඩා යෙදීමෙන් සිත උද්ධච්ච (Restless) වේ.

වතුර ඉසීම (Sprinkling Water) = සමාධිය (Concentration). පමණට වඩා යෙදීමෙන් සිත කුසීත (Lazy) වේ.

ප්‍රවීණත්වය යනු කුමන මෙවලම, කුමන අවස්ථාවේදී භාවිතා කළ යුතුදැයි නිවැරදිව දැන ගැනීමයි.

දුනුවායාගේ උපමාව: විදර්ශනා ඥානය දියුණු කිරීම

දුර විදීම (Shooting long distances):
අතීත, අනාගත සහ වර්තමාන යන තුන් කාලයටම අයත් පංච උපාදානස්කන්ධය 'මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ' ලෙස දැකීම.

වේගයෙන් විදීම (Rapid succession):
ආශාවන් සහ ඇලීම් ඇති වූ වහාම එය හඳුනාගෙන වහා අත්හැර දැමීම.

මහා කඳන් විනිවිදීම (Piercing masses):
මහා කඳන් විනිවිදීම (Piercing masses):
ධ්‍යාන අත්දැකීම පවා සංඛතයක් බව දැක, මහා අවිද්‍යා අන්ධකාරය සිදුරු කරමින් විනිවිද යාම.

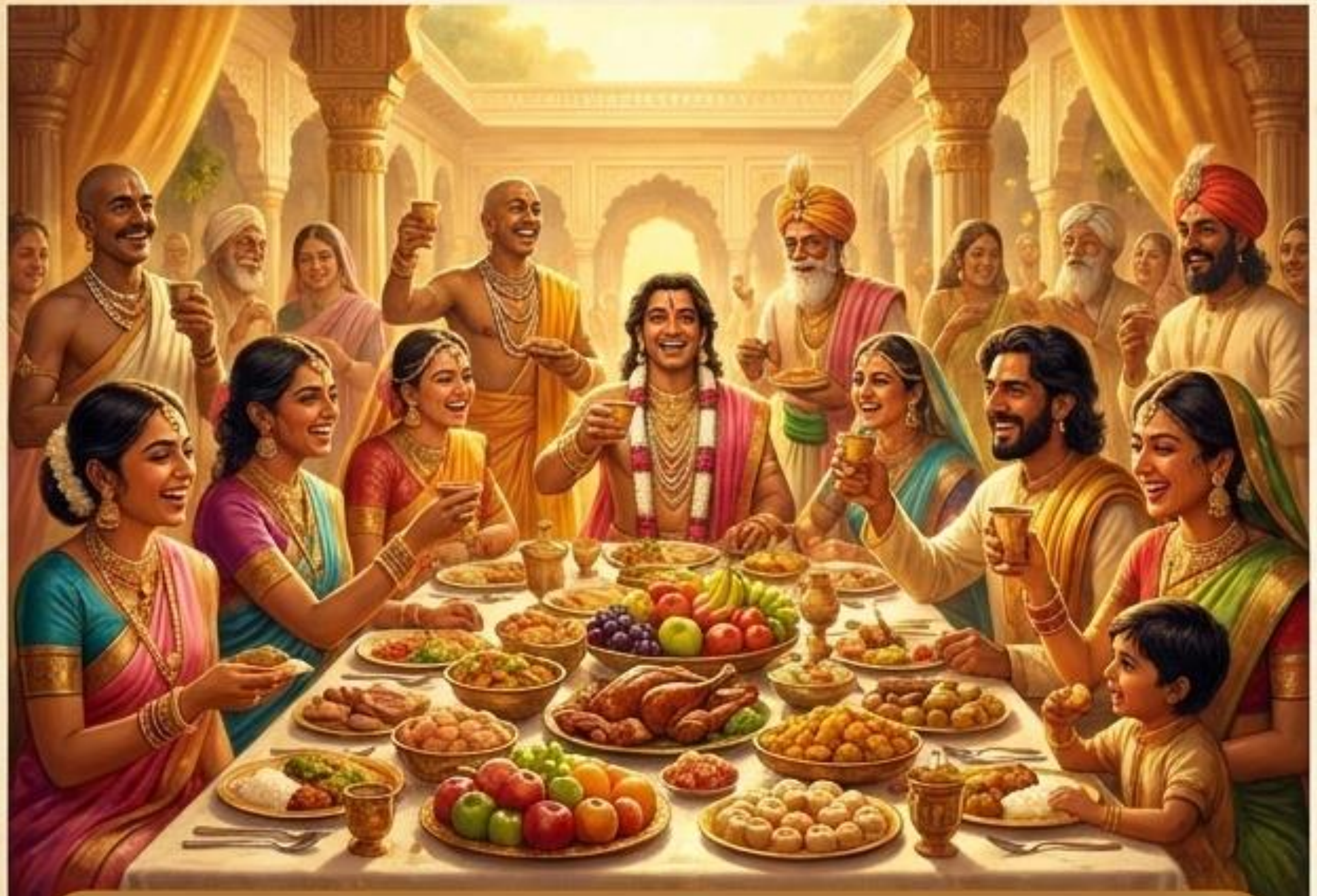
නිපුණත්වයේ සංශ්ලේෂණය: තමා දෙසම බලා සිටීම

ධ්‍යානයන් හරහා විදර්ශනාවට යාමට නම්, ඔබේ භාවනා ක්‍රියාවලිය දෙස ඔබ විසින්ම නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. (AN 5:28)

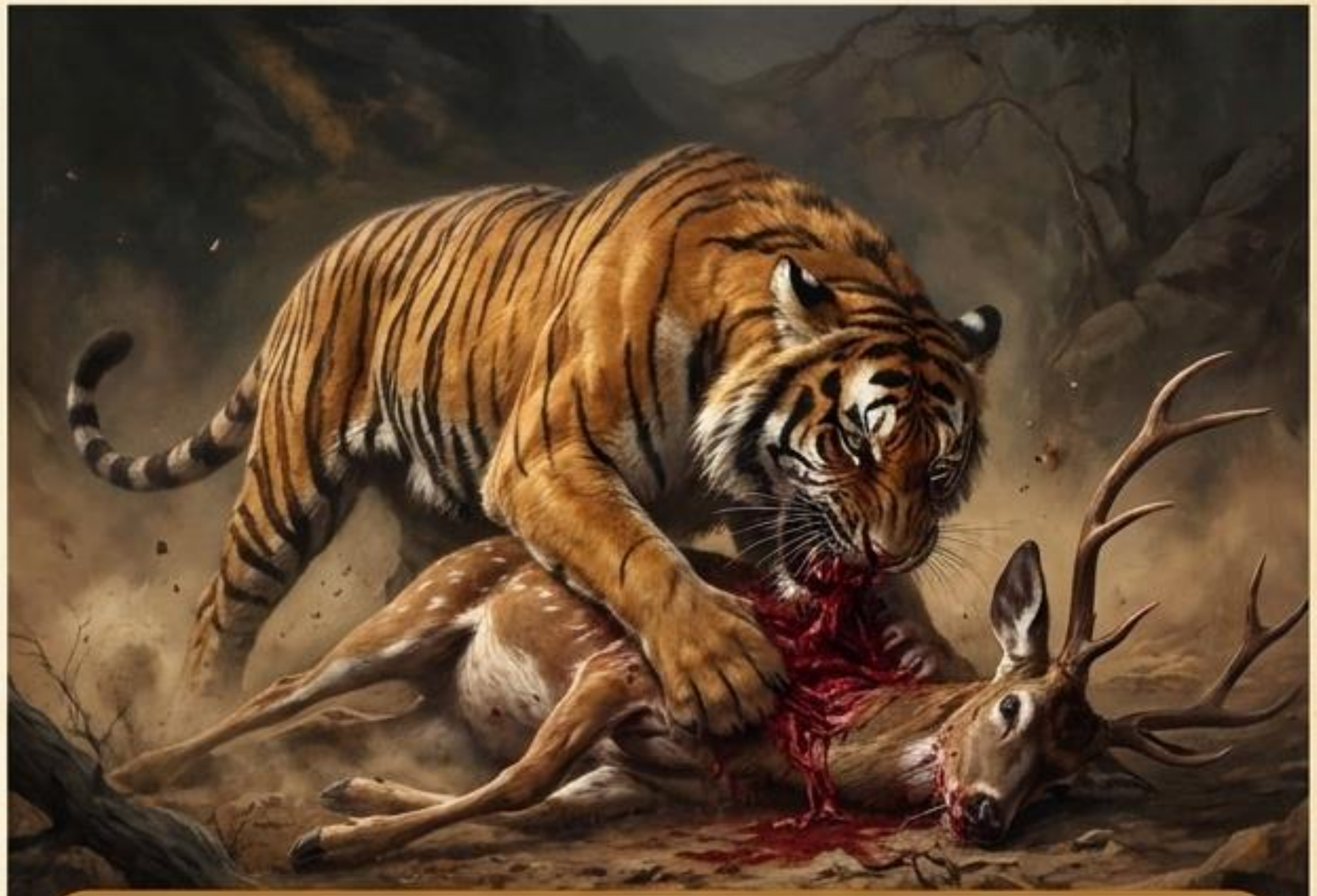
මෙය නවීන මනෝවිද්‍යාවේ 'Metacognition' (තමාගේ සිතුවිලි පිළිබඳවම සිතීම) ලෙස හැඳින්වේ.

සාරාංශය: ගවයා, පහුර, අරක්කැමියා සහ දුනුවායා යන සියලු උපමා වලින් පෙන්වා දෙන්නේ මනස පුහුණු කිරීම යනු සක්‍රීය, අවදියෙන් යුතුව සිදු කරන 'සංඛාර' (Active mental fabrication) ක්‍රියාවලියක් බවයි.

සුසමාදර්ශී වෙනස: ආහාර ගැනීම යනුම දුකකි

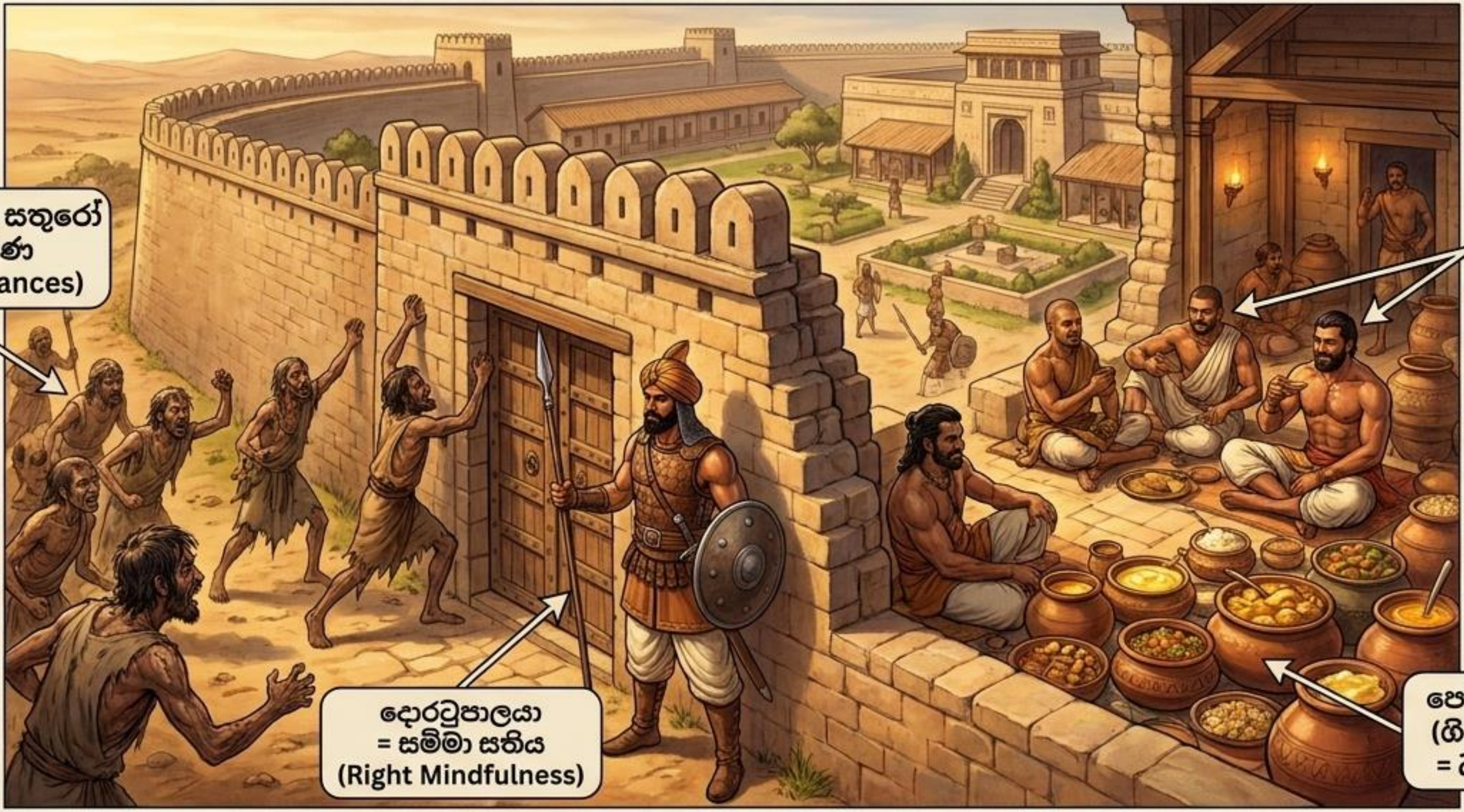


සාමාන්‍ය ලෝක දෘෂ්ටිය:
ආහාර ගැනීම සහ පැවැත්ම යනු
දිව්‍යමය, සුන්දර දෙයකි.



බුදුරදුන්ගේ දෘෂ්ටිය:
‘සියලු සත්වයෝ ආහාරයෙන් යැපෙති’ (Khp 4).
පැවැත්ම යනු කුසගින්න නමැති රෝගයෙන්
පෙළෙමින්, නිරන්තරයෙන්ම යමක් ‘උපාදානය’
(Clinging/Feeding) කරමින් දුක් විඳීමකි.

උපායමාර්ගිකව ආහාර ගැනීම: දේශසීමා බලකොටුව



කුසගින්නේ සිටින සතුරෝ
= පංච නීවරණ
(The Five Hindrances)

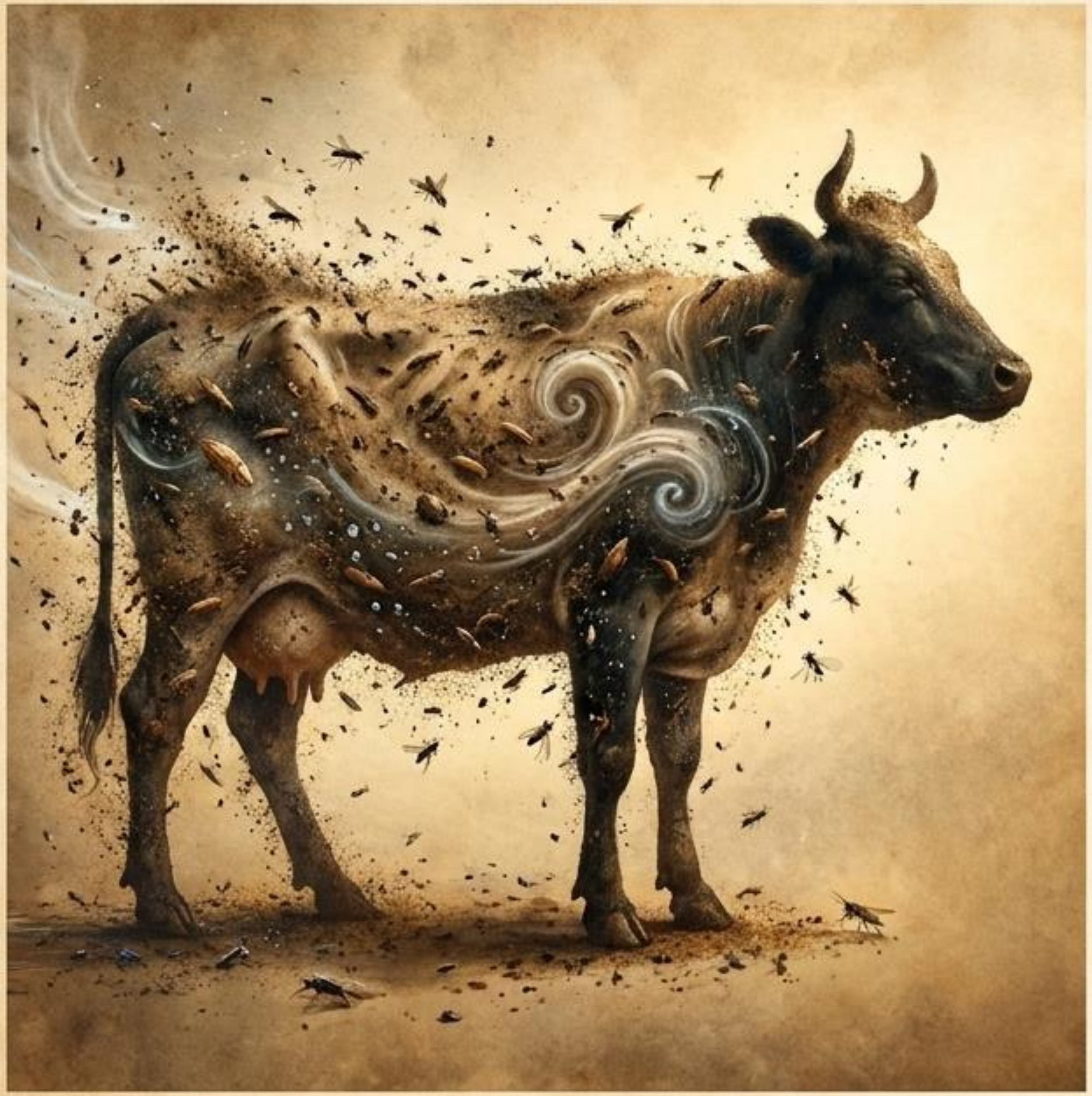
සෙබළුන් =
සම්මා වායාම
(Right Effort)

දොරටුපාලයා
= සම්මා සතිය
(Right Mindfulness)

පෝෂ්‍යදායි ආහාර
(ගිතෙල්, මී පැණි)
= ධ්‍යාන (Jhana)

කෙලෙස් සතුරන් කුසගින්නේ තැබීම සදහා, මනස ධ්‍යාන නමැති
පිරිසිදු ආහාරයෙන් පෝෂණය කළ යුතුය.

කලකිරීම (නිබ්බිදා): ඔබවම ගොදුරක් බවට පත්වීම



සම ගැලවූ ගවයාගේ උපමාව: සම ගැලවූ ගවයෙකු කොතැනක සිටියත් කෘමීන්ගේ සහ සතුන්ගේ ගොදුරක් බවට පත්වේ.

එලෙසම, අප රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධය ආහාරයක් (Nutriment/Contact) ලෙස අල්ලා ගත්තදැ, අවසානයේදී එම ස්කන්ධයන් විසින්ම අපව හපා කමින්, අපවම ගොදුරක් බවට පත් කර ගනී.

මෙය අවබෝධ කරගන්නා ආර්ය ශ්‍රාවකයා ලෝකයේ පැවැත්ම කෙරෙහි ‘නිබ්බිදා’ (තදබල කලකිරීම / Disenchantment) ඇති කර ගනී.

නිවන: කුසගින්නෙන් සදහටම නිදහස් වීම

‘ආකාශයේ පියාසර කරන කුරුල්ලන්ගේ සලකුණු නොපෙනෙන්නා සේ,
ඔවුන්ගේ මාර්ගය සොයාගත නොහැක.’ (Dhp 92-93)

නිවන යනු තවදුරටත් කිසිදු ආකාරයකින් යැපීමට (Feed)
අවශ්‍ය නොවන තත්වයයි.

පංච උපාදනස්කන්ධයෙන් මිදුණු පසු, ‘සත්වයෙකු’ යන හැඳින්වීමෙන්
ඔබ්බට ගිය, කිසිවකින් නිර්වචනය කළ නොහැකි පරම නිදහස අත්පත් කර ගනී.

සාරාංශය: මනස පුහුණු කිරීමේ පරම කලාව

3-Point Summary Box

1. අනුයෝග (Commitment):

නිවැරදි උත්සාහයෙන් යුතුව මාර්ගය ගොඩනගන්න (දොවා ගැනීම, පහුර, බලකොටුව).

2. පච්චවෙක්ඛණා (Reflection):

නිරන්තර නිරීක්ෂණයෙන් මනස සියුම්ව සමතුලිත කරන්න (අරක්කැමියා, රන්කරුවා, දුනුවායා).

3. අතහැරීම (Letting Go):

යැපීම (ආහාරය) නමැති රෝගයෙන් මිදී, ‘සත්වයකු’ යන හැගීමෙන් මුළුමනින්ම නිදහස් වන්න.

ධර්මය යනු හුදු සංකල්ප නොවේ; එය සසරින් එතෙර වීමේ ප්‍රායෝගිකම කුසලතාවයි.

පවතින තත්ත්වයෙන් ඔබ්බට: විය හැකි තත්ත්වය

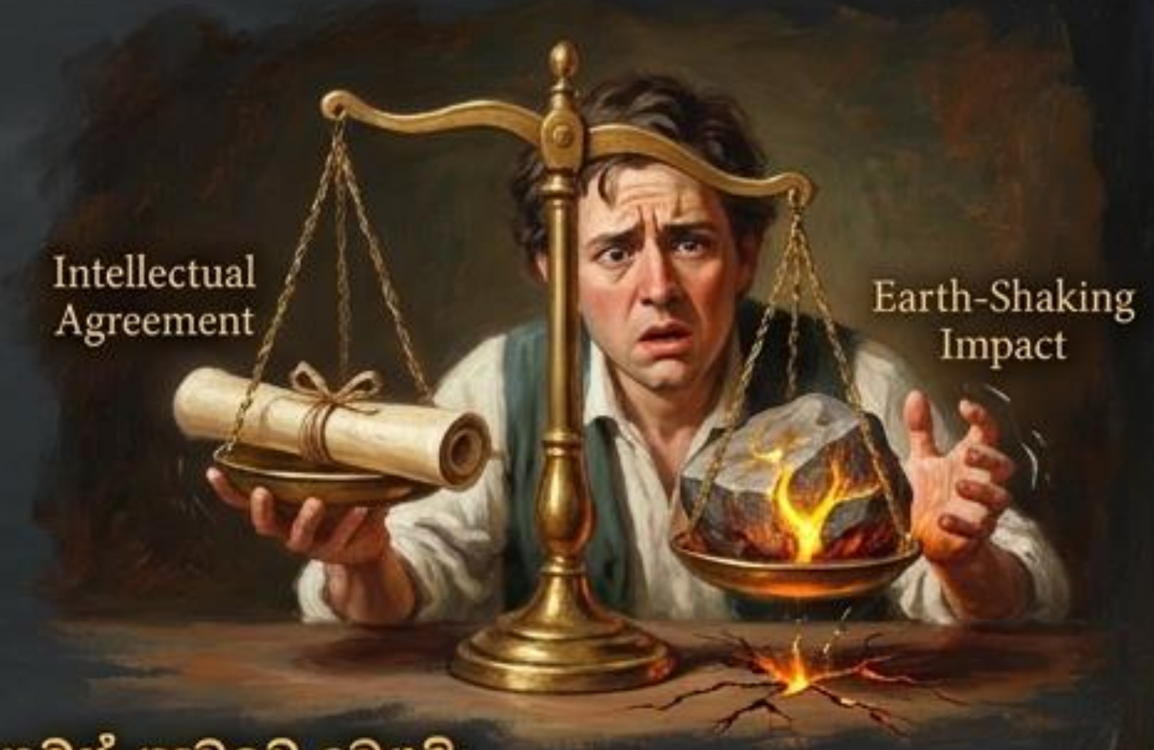
බෞද්ධ අවබෝධය පිළිබඳ මිථ්‍යාව සහ සත්‍යය

පොදු දුර්මතය: හුදු එකඟ වීම අවබෝධය නොවේ

බොහෝ දෙනාගේ විශ්වාසය වන්නේ
දහම් ඇස (Dhamma Eye) පහළ වීම යනු
හුදෙක් පහත ප්‍රකාශය සත්‍ය යැයි
බුද්ධිමය වශයෙන් පිළිගැනීම බවයි:

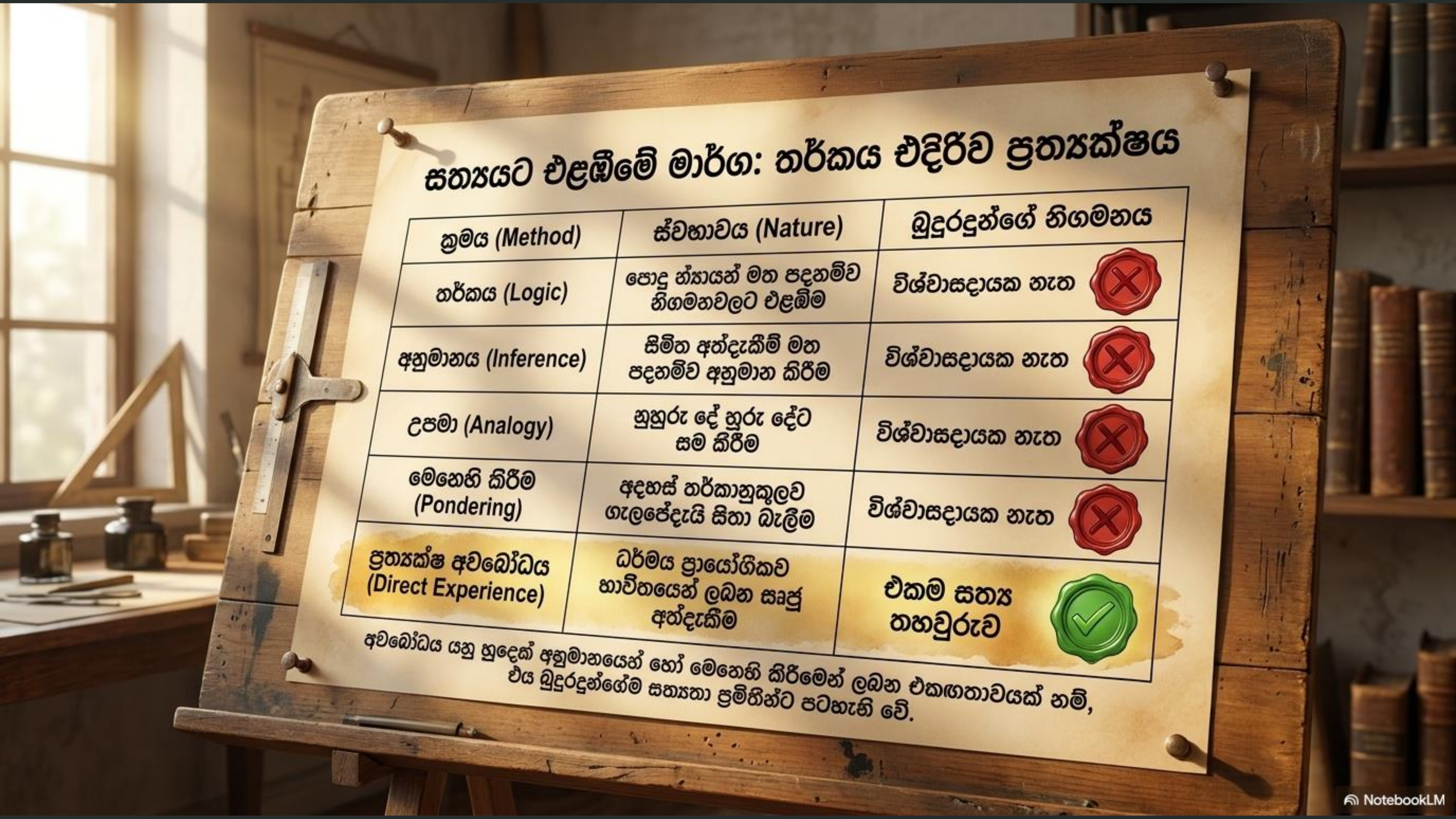
‘හටගන්නා වූ සියල්ල විනාශ වීමට යටත්ය.’
(Whatever arises passes away).

මෙහිදී බලාපොරොත්තු වන්නේ
අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන සංඥා තුන
හුදෙක් සත්‍ය යැයි අනුමත කිරීමයි.


Intellectual Agreement
Earth-Shaking Impact

නමුත් ගැටලුව මෙයයි:

* ලෝකයේ සියලු දේ අනිත්‍ය බව සාමාන්‍ය මිනිසුන්ටද දැකගත හැකිය. එසේනම් දහම් ඇසේ ඇති විශේෂත්වය කුමක්ද?
* මෙය හුදෙක් සත්‍යයක් අනුමත කිරීමක් පමණක් නම්, එයින් සිතට මෙතරම් ප්‍රබල, පෘථිවිය කම්පා කරවන තරම් බලපෑමක් ඇතිවන්නේ කෙසේද?

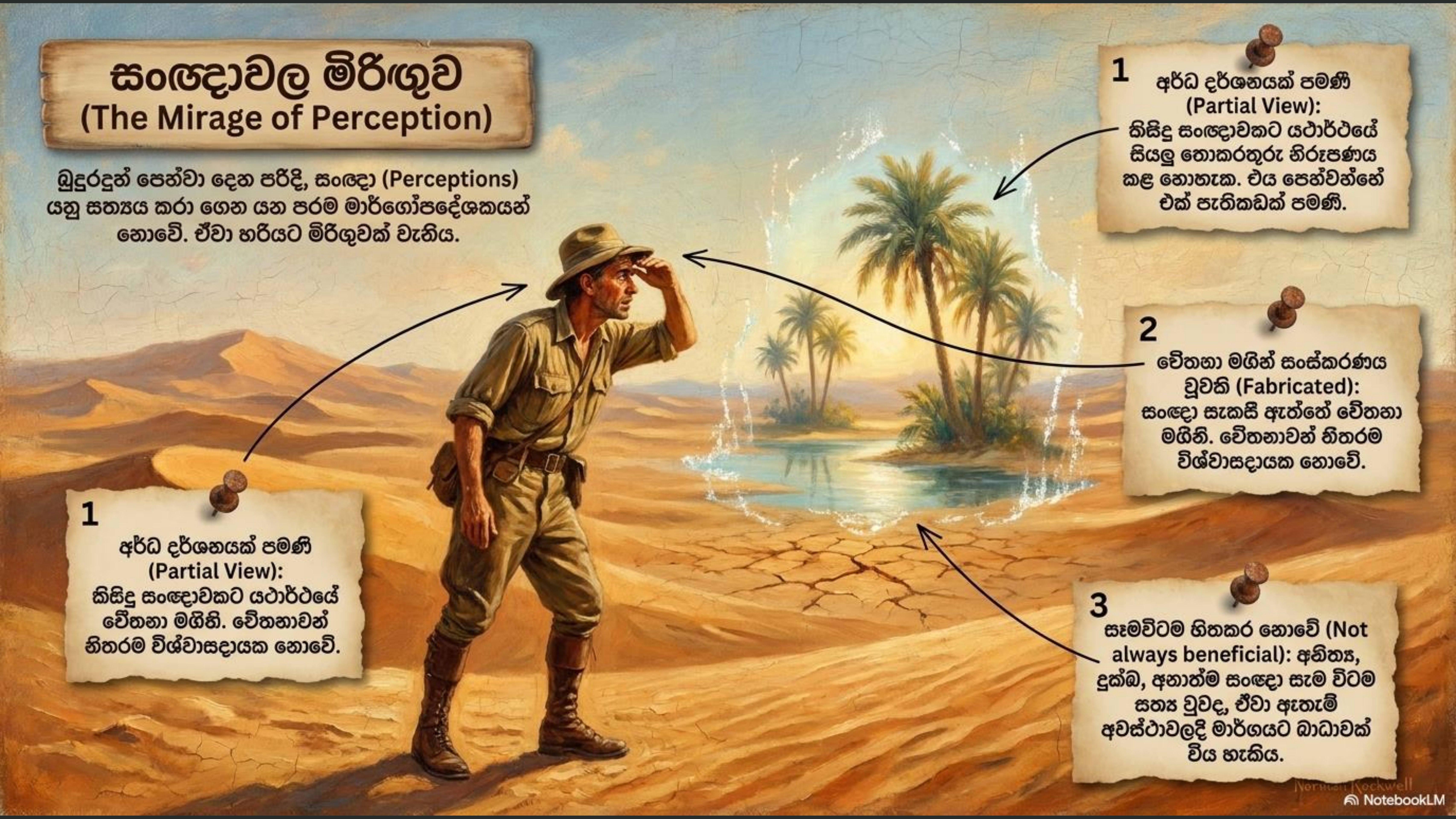


සත්‍යයට එළඹීමේ මාර්ග: තර්කය එදිරිව ප්‍රත්‍යක්ෂය

ක්‍රමය (Method)	ස්වභාවය (Nature)	බුදුරදුන්ගේ නිගමනය
තර්කය (Logic)	පොදු න්‍යායන් මත පදනම්ව නිගමනවලට එළඹීම	විශ්වාසදායක නැත ✗
අනුමානය (Inference)	සිමිත අත්දැකීම් මත පදනම්ව අනුමාන කිරීම	විශ්වාසදායක නැත ✗
උපමා (Analogy)	නුහුරු දේ හුරු දේට සම කිරීම	විශ්වාසදායක නැත ✗
මෙනෙහි කිරීම (Pondering)	අදහස් තර්කානුකුලව ගැලපේදැයි සිතා බැලීම	විශ්වාසදායක නැත ✗
ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය (Direct Experience)	ධර්මය ප්‍රායෝගිකව හාවිතයෙන් ලබන සෘජු අත්දැකීම	එකම සත්‍ය තහවුරුව ✓

අවබෝධය යනු හුදෙක් අනුමානයෙන් හෝ මෙනෙහි කිරීමෙන් ලබන එකඟතාවයක් නම්,
එය බුදුරදුන්ගේම සත්‍යතා ප්‍රමිතින්ට පටහැනි වේ.

සංඥාවල මිරිඟුව
(The Mirage of Perception)



බුදුරදුන් පෙන්වා දෙන පරිදි, සංඥා (Perceptions) යනු සත්‍යය කරා ගෙන යන පරම මාර්ගෝපදේශකයන් නොවේ. ඒවා හරියට මිරිගුවක් වැනිය.

1
අර්ධ දර්ශනයක් පමණී (Partial View):
කිසිදු සංඥාවකට යථාර්ථයේ සියලු තොකරතුරු නිරූපණය කළ නොහැක. එය පෙන්වන්නේ එක් පැතිකඩක් පමණි.

2
චේතනා මගින් සංස්කරණය වූවකි (Fabricated):
සංඥා සැකසී ඇත්තේ චේතනා මගිනි. චේතනාවන් නිතරම විශ්වාසදායක නොවේ.

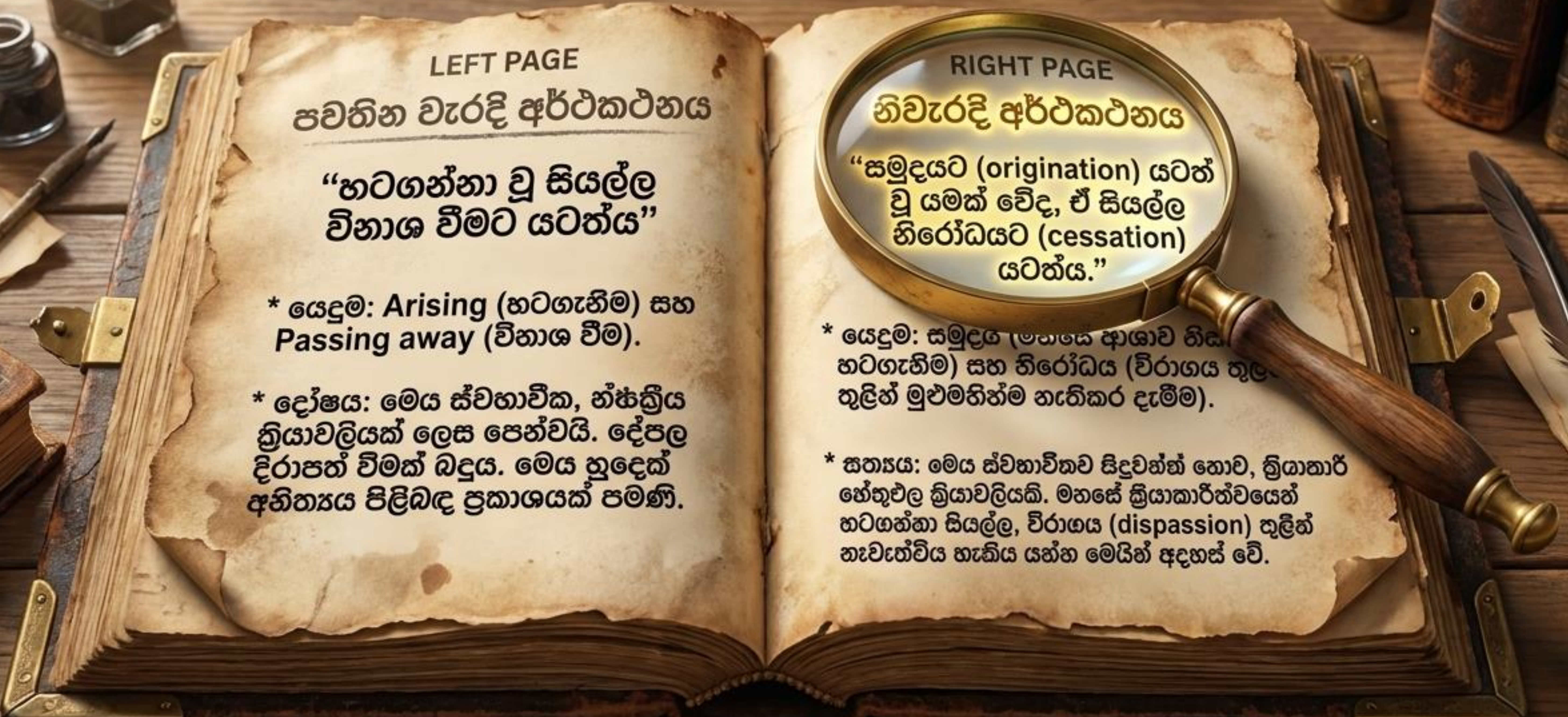
3
සෑමවිටම හිතකර නොවේ (Not always beneficial): අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඥා සැම විටම සත්‍ය වුවද, ඒවා ඇතැම් අවස්ථාවලදී මාර්ගයට බාධාවක් විය හැකිය.

1
අර්ධ දර්ශනයක් පමණී (Partial View):
කිසිදු සංඥාවකට යථාර්ථයේ චේතනා මගිනි. චේතනාවන් නිතරම විශ්වාසදායක නොවේ.

Norman Rockwell
NotebookLM

පරිවර්තන දෝෂය නිවැරදි කිරීම - 1

හටගැනීම එදිරිව සමුදය (Arising vs. Origination)



LEFT PAGE

පවතින වැරදි අර්ථකථනය

"හටගන්නා වූ සියල්ල විනාශ වීමට යටත්ය"

* යෙදුම: Arising (හටගැනීම) සහ Passing away (විනාශ වීම).

* දෝෂය: මෙය ස්වභාවීක, නිෂ්ක්‍රීය ක්‍රියාවලියක් ලෙස පෙන්වයි. දේපල දිරාපත් විමක් බදුය. මෙය හුදෙක් අනිත්‍යය පිලිබඳ ප්‍රකාශයක් පමණි.

RIGHT PAGE

නිවැරදි අර්ථකථනය

"සමුදයට (origination) යටත් වූ යමක් වේද, ඒ සියල්ල නිරෝධයට (cessation) යටත්ය."

* යෙදුම: සමුදය (මනසේ ආශාව නිස හටගැනීම) සහ නිරෝධය (විරාගය තුළ තුළින් මුළුමනින්ම නැතිකර දැමීම).

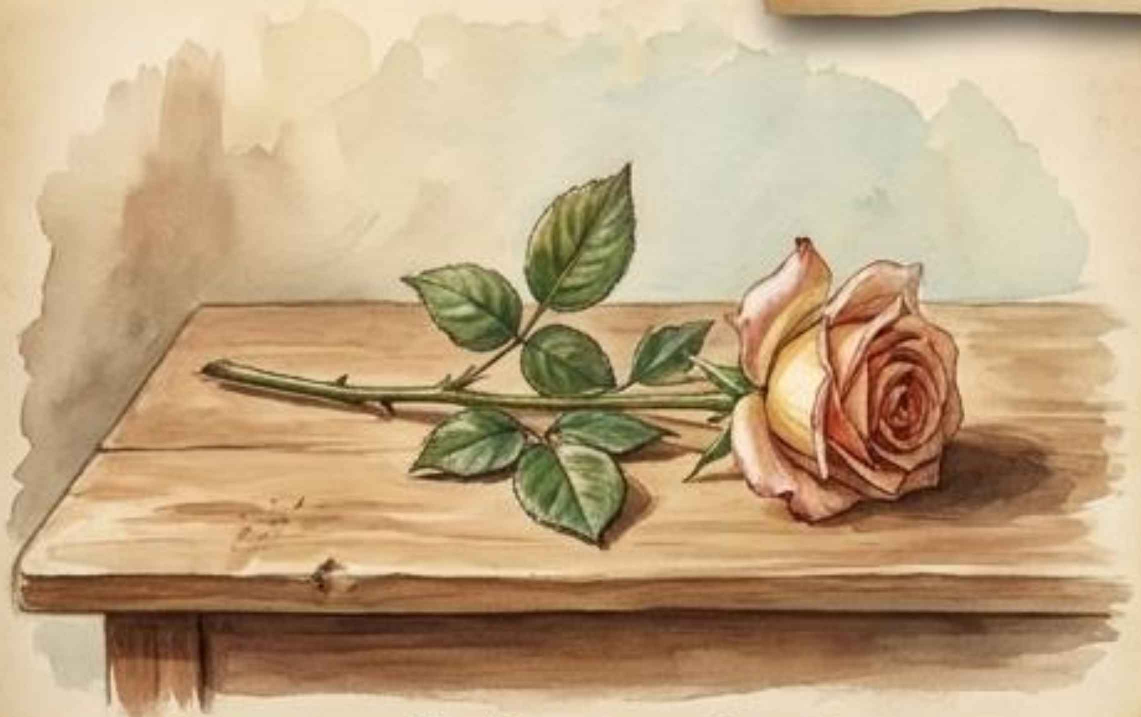
* සත්‍යය: මෙය ස්වභාවිකව සිදුවන්න් නොව, ක්‍රියාකාරී හේතුඵල ක්‍රියාවලියකි. මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් හටගන්නා සියල්ල, විරාගය (dispassion) තුළින් නැවැත්විය හැකිය යන්න මෙයින් අදහස් වේ.

පරිවර්තන දෝෂය නිවැරදි කිරීම - 2

ඇති සැටියෙන් එදිරිව හේතුඵල අනුව (As they are vs. As they have come to be)

‘Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana’ යන්නෙහි නිවැරදි අර්ථය කුමක්ද?

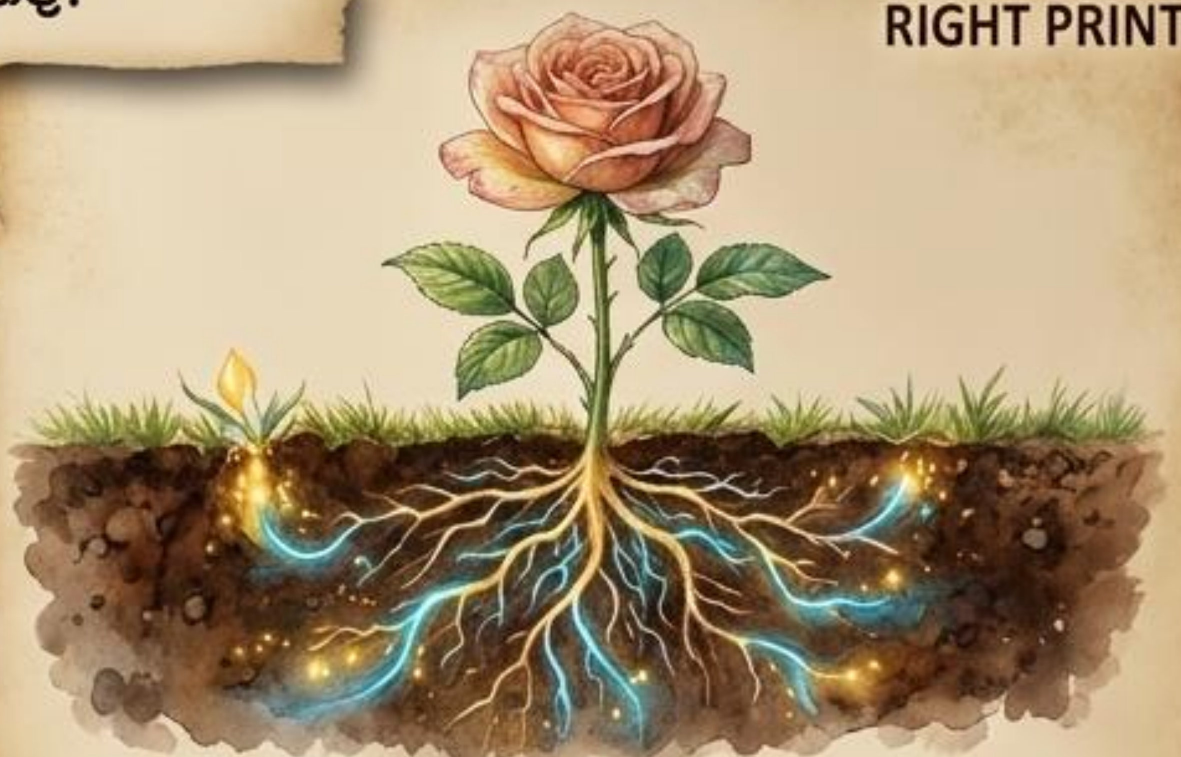
LEFT PRINT



මිථ්‍යාව: ‘දේවල් ඇති සැටියෙන් දැකීම’
(Things as they are)

මෙයින් හැඟවෙන්නේ හුදෙක් පවතින තත්වය (අනිත්‍ය ස්වභාවය) නිදෙත්‍රීයව නිරීක්ෂණය කර එය පිළිගැතීමයි.

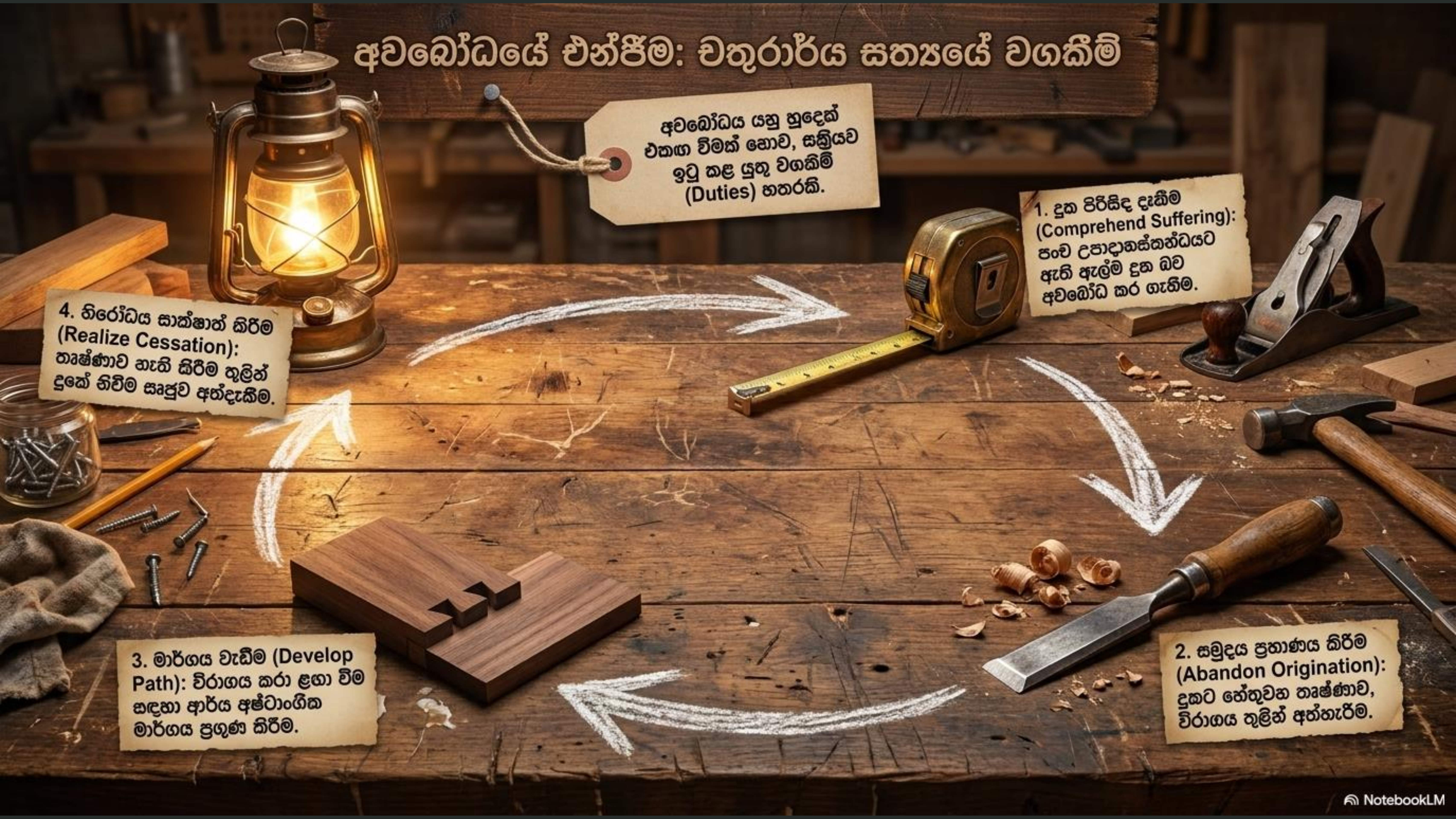
RIGHT PRINT



සත්‍යය: ‘දේවල් හේතුඵල අනුව හටගත් අයුරු දැකීම’
(Things as they have come to be)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ යමක් හටගැනීමට බලපාන ‘ආහාර’ (nutriment/causes) හෙවත් හේතු දෘකීමයි. මෙම හේතු පෝෂණය වන්නේ අපගේම ‘රාගය’ (passion) මඟිනි. එබැවින් රාගය දුරු කිරීමෙන් (විරාගයෙන්) එම ප්‍රතිඵල සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කළ හැඟිය.

අවබෝධයේ එන්ජිම: චතුරාර්ය සත්‍යයේ වගකීම්



අවබෝධය යනු හුදෙක් එකඟ වීමක් නොව, සක්‍රියව ඉටු කළ යුතු වගකීම් (Duties) හතරකි.

1. දුක පිරිසිඳ දැකීම (Comprehend Suffering): පංච උපාදානස්කන්ධයට ඇති ඇල්ම දුක බව අවබෝධ කර ගැනීම.

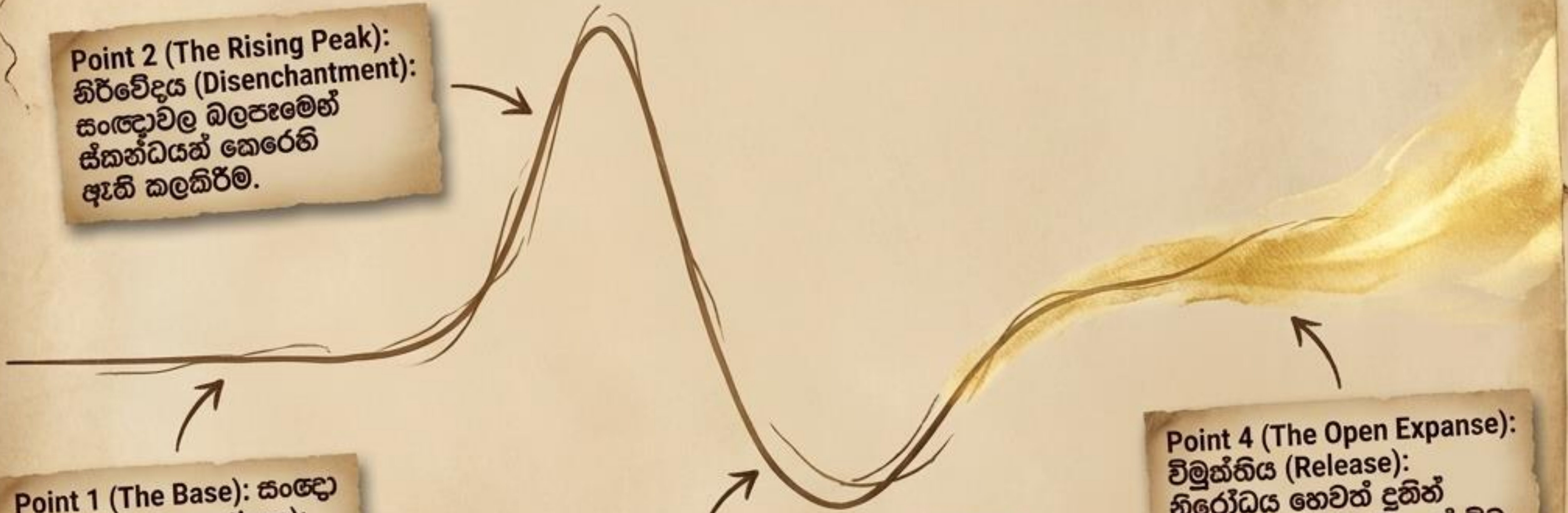
2. සමුදය ප්‍රහාණය කිරීම (Abandon Origination): දුකට හේතුවන තෘෂ්ණාව, විරාගය තුළින් අත්හැරීම.

3. මාර්ගය වැඩීම (Develop Path): විරාගය කරා ළඟා වීම සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කිරීම.

4. නිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීම (Realize Cessation): තෘෂ්ණාව නැති කිරීම තුළින් දුකේ නිවීම සෘජුව අත්දැකීම.

සංඥා තුනේ සැබෑ කාර්යභාරය

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඥා යනු වන්දනාමාන කළ යුතු පරම සත්‍යයන් නොවේ; ඒවා නිශ්චිත ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කිරීම සඳහා භාවිතා කරන මෙවලම් (Tools) පමණී.

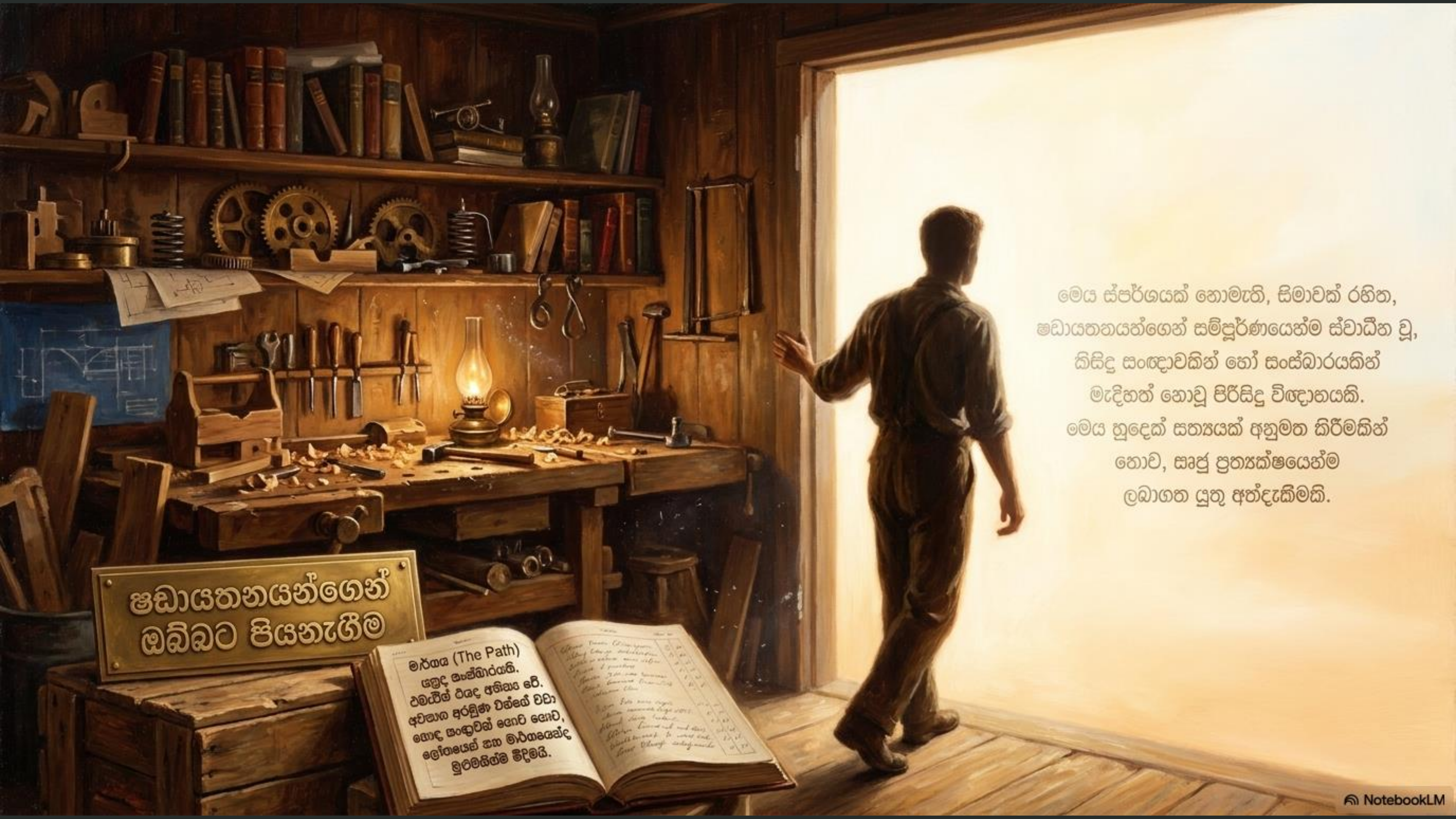


Point 1 (The Base): සංඥා (Applying Perceptions): ස්කන්ධයන්ගේ අනිත්‍ය හා දුක්ඛ ස්වභාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම.

Point 2 (The Rising Peak): නිර්වේදය (Disenchantment): සංඥාවල බලපෑමෙන් ස්කන්ධයන් කෙරෙහි ඇති කලකිරීම.

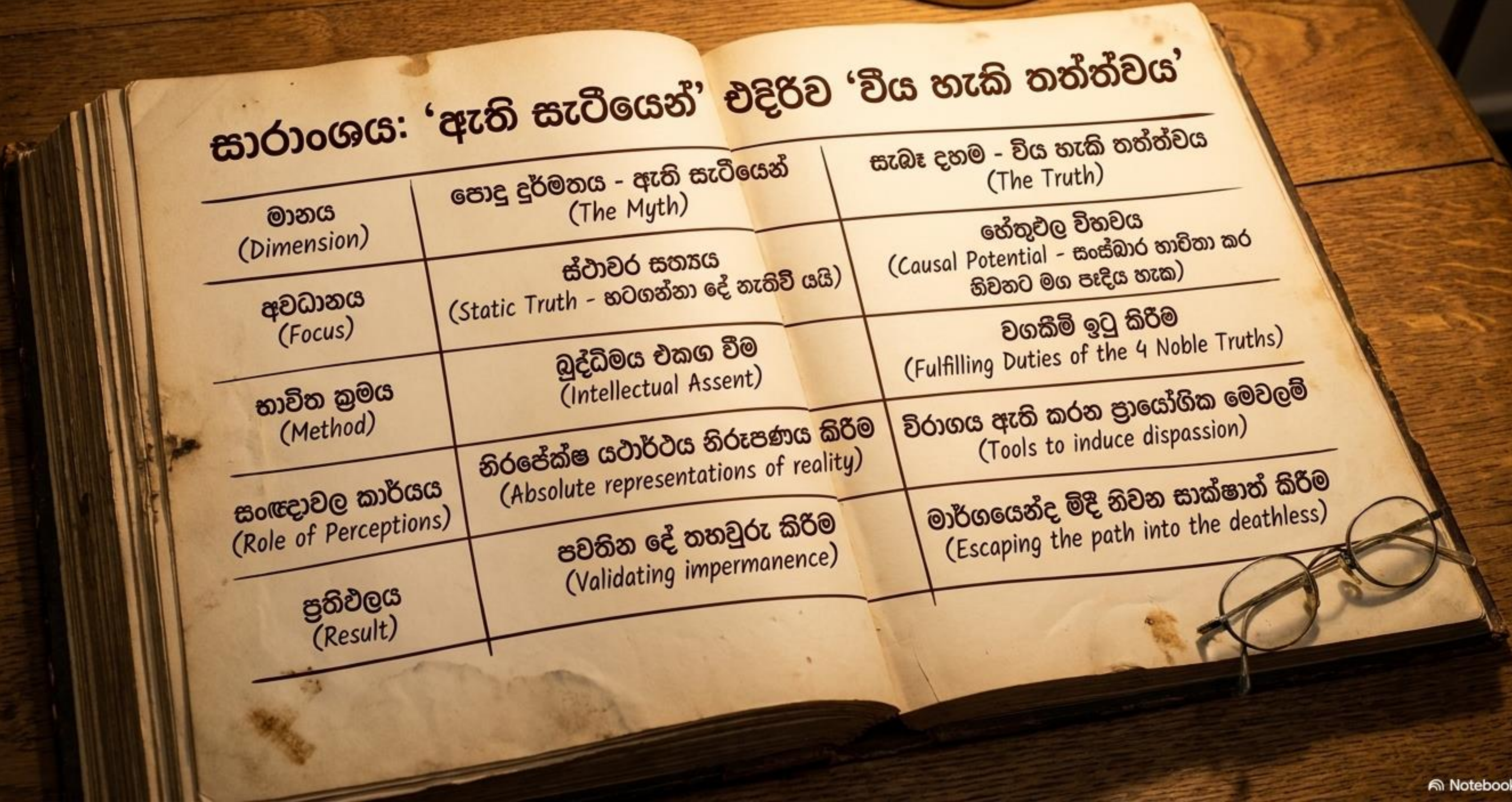
Point 3 (The Deep Valley): විරාගය (Dispassion): කලකිරීම හේතුවෙන් ආශාව දුරු වීම.

Point 4 (The Open Expanse): විමුක්තිය (Release): නිරෝධය හෙවත් දුකින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීම.


මාර්ගය (The Path)
ශුද්ද සංස්කාරයකි.
එබැවින් එයද අභියෝග වේ.
අවසාන අරමුණ වන්නේ වචා
ගොඳ සංඥාවන් හෙව හොව,
ලෝහයෙන් සහ මාර්ගයෙන්ද
මුළුමනින්ම මිදීමයි.

ෂඩායතනයන්ගෙන් ඔබ්බට පියනැගීම

මෙය ස්පර්ශයක් නොමැති, සීමාවක් රහිත,
ෂඩායතනයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාධීන වූ,
කිසිදු සංඥාවකින් හෝ සංස්කාරයකින්
මැදිහත් නොවූ පිරිසිදු විඥානයකි.
මෙය හුදෙක් සත්‍යයක් අනුමත කිරීමකින්
නොව, ඍජු ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම
ලබාගත යුතු අත්දැකීමකි.



සාරාංශය: 'ඇති සැටියෙන්' එදිරිව 'වීය හැකි තත්ත්වය'

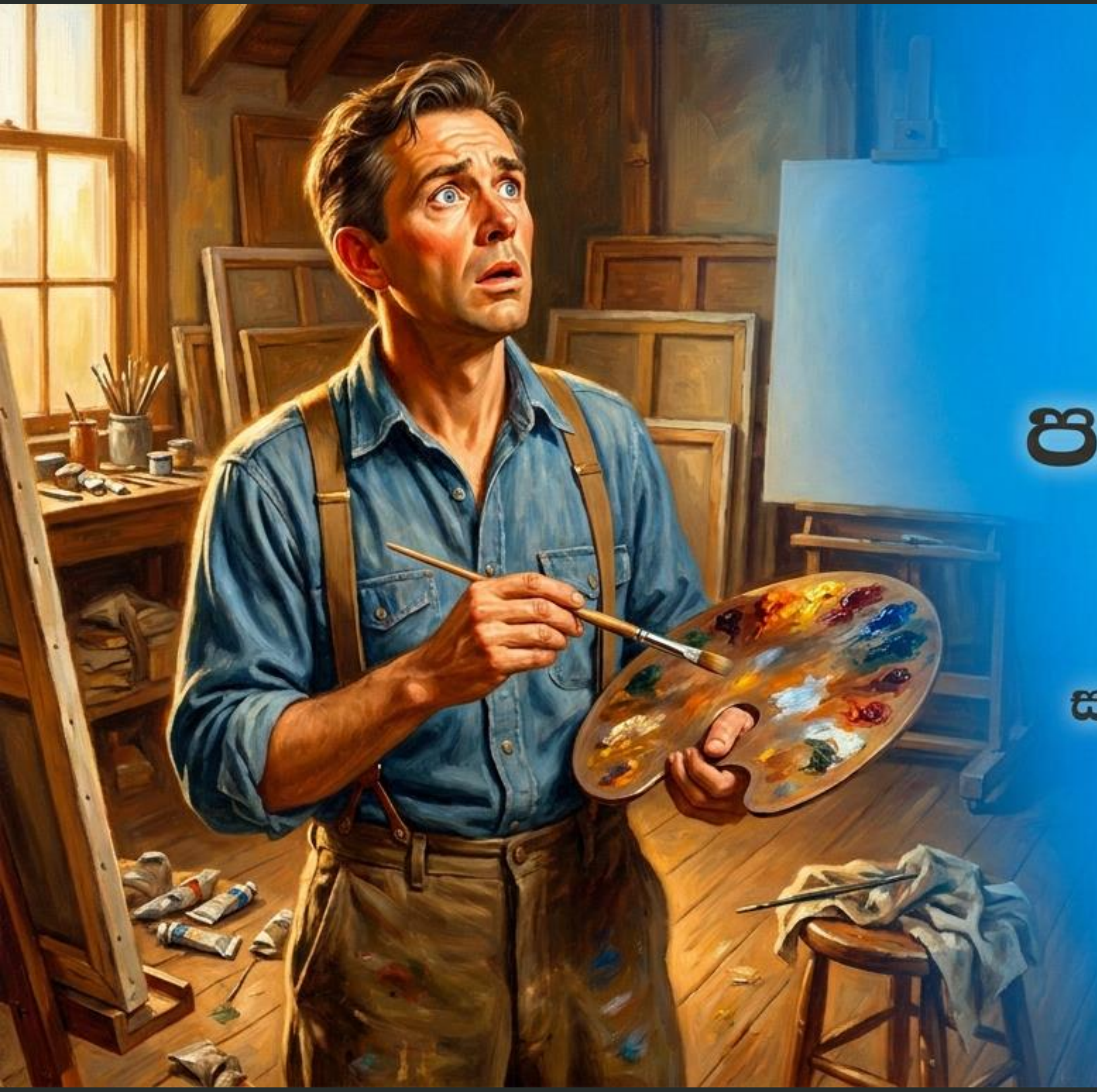
මානය (Dimension)	පොදු දුර්මතය - ඇති සැටියෙන් (The Myth)	සැබෑ දහම - විය හැකි තත්ත්වය (The Truth)
අවධානය (Focus)	ස්ථාවර සත්‍යය (Static Truth - හටගන්නා දේ නැතිවී යයි)	හේතුඵල විභවය (Causal Potential - සංස්කාර භාවිතා කර හිවනට මග පෑදිය හැක)
භාවිත ක්‍රමය (Method)	බුද්ධිමය එකඟ වීම (Intellectual Assent)	වගකීම් ඉටු කිරීම (Fulfilling Duties of the 4 Noble Truths)
සංඥාවල කාර්යය (Role of Perceptions)	නිරපේක්ෂ යථාර්ථය නිරූපණය කිරීම (Absolute representations of reality)	විරාගය ඇති කරන ප්‍රායෝගික මෙවලම් (Tools to induce dispassion)
ප්‍රතිඵලය (Result)	පවතින දේ තහවුරු කිරීම (Validating impermanence)	මාර්ගයෙන්ද මිදී නිවන සාක්ෂාත් කිරීම (Escaping the path into the deathless)

සැබෑ අවබෝධයේ කම්පනය

මෙම සත්‍යය හදවතට දැනෙන විට, එය හුදෙක් මනසින් කරන ‘එකඟ වීමකට’ වඩා අතිශයින් ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කරයි. ෂඩායතනයන්ගෙන් (six senses) පිටතට පැමිණි පසු, ඔබ සියලු අත්දැකීම් සම්පූර්ණයෙන්ම තඹළුරකයකින් දකිනු ඇත. මෙය ඔබගේ පැරණි සීමාවන් සහ විශ්වාසයන් මුළුමනින්ම උඩුයටිකුරු කරයි.

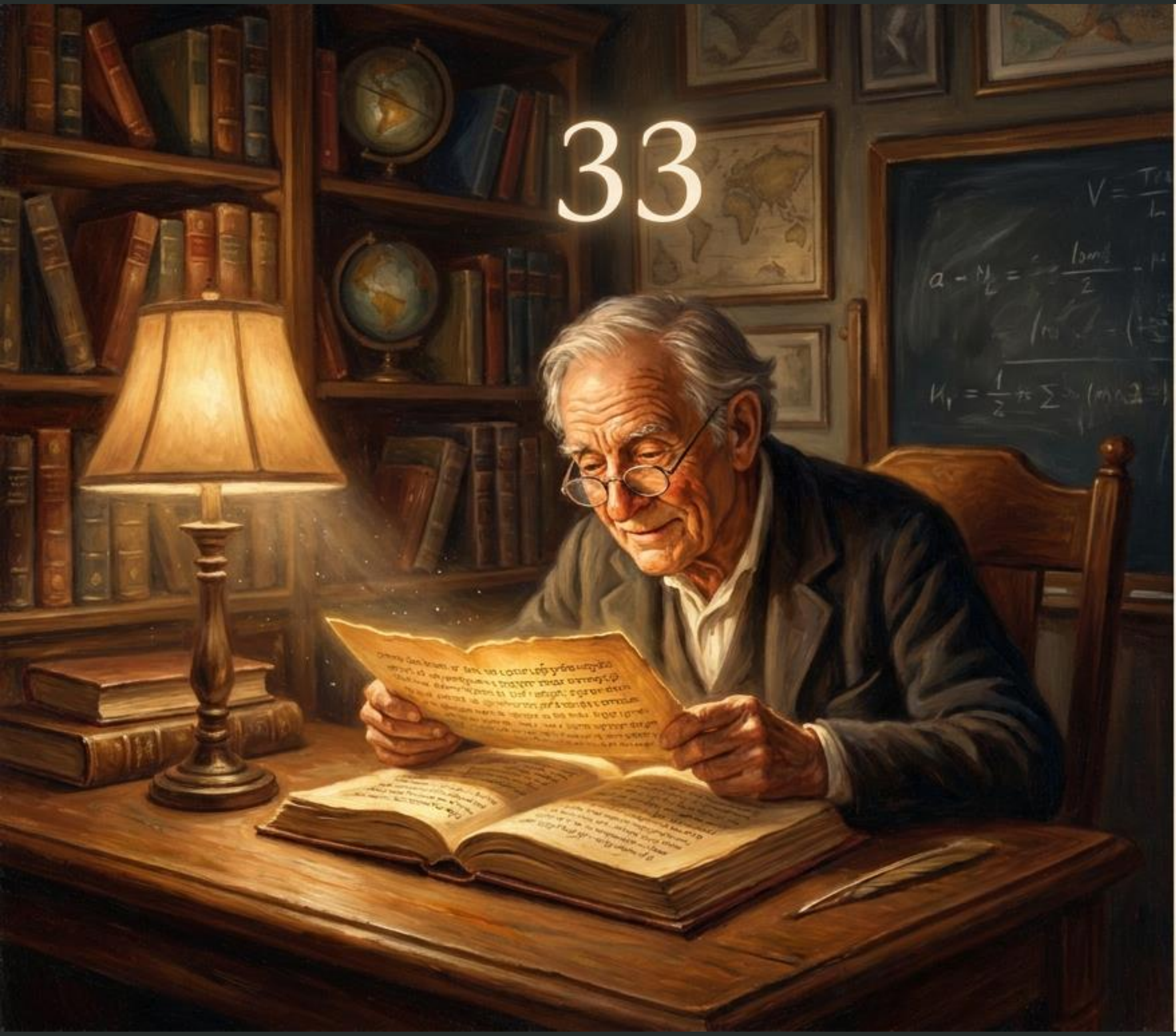
බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම පූර්ණ නිදහස අවබෝධ කළ මොහොතේත්, උන්වහන්සේගේ පළමු ශ්‍රාවකයා දහම් ඇස පහළ කරගත් මොහොතේත් පෘථිවිය කම්පා වූයේ එබැවිනි.

සැබෑ අවබෝධය යනු ලෝකය දෙස බැලීමක් නොව, ලෝකයෙන් මිදීමයි.



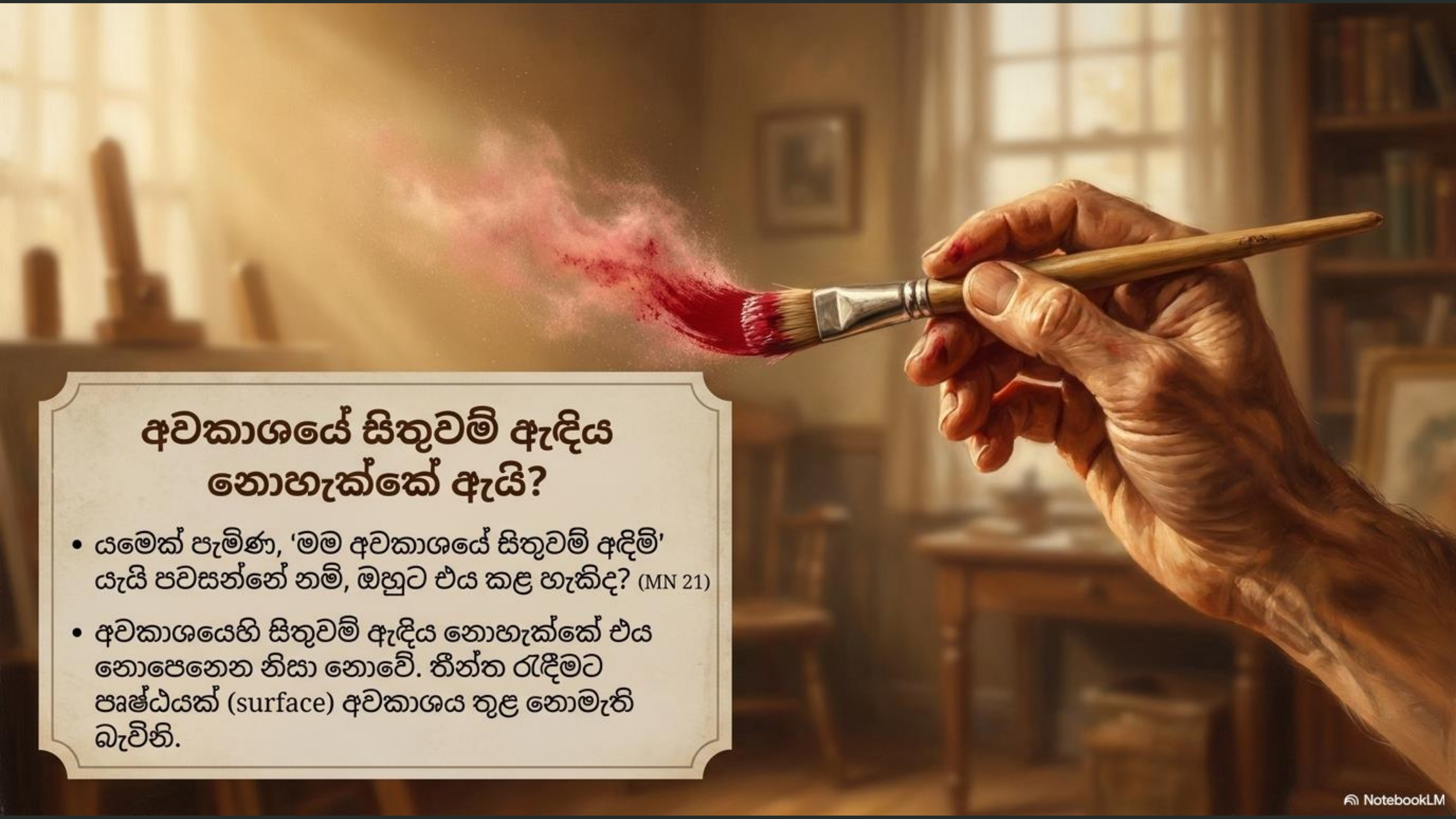
පෘෂ්ඨයක් නොමැති වීඥානය

බුදුදුහමේ එන ගැඹුරුතම සංකල්පයක් පිළිබඳ විමර්ශනයක්



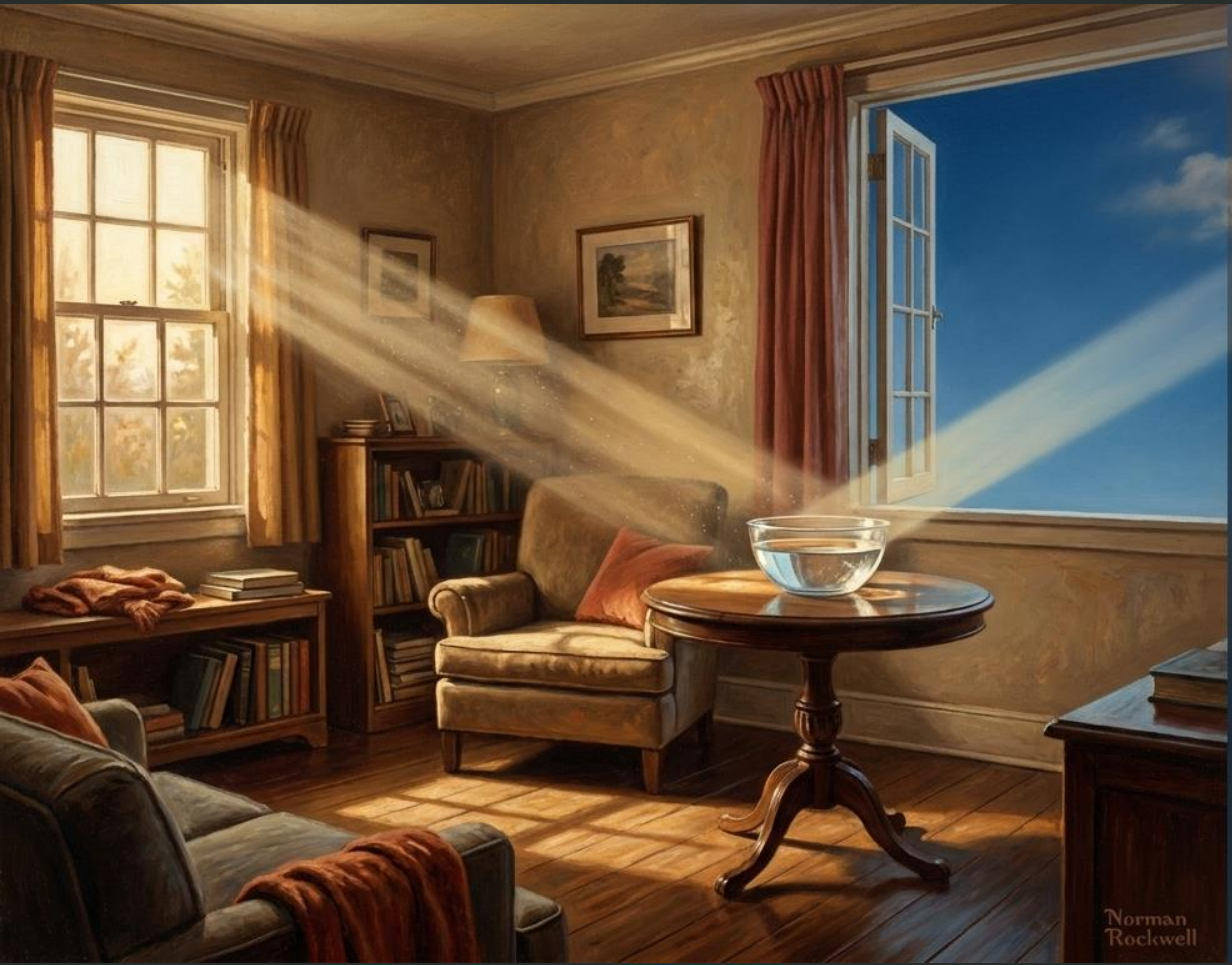
නිවන සඳහා වූ නම් 33ක්

- සංයුක්ත නිකායේ (SN 43) නිවන හැඳින්වීම සඳහා නම් 33ක් සඳහන් වේ. ඉන් එක් නමක් වන්නේ 'අනිදස්සන' (Anidassana) යන්නයි.
- පසුකාලීන ග්‍රන්ථ මෙය නොපෙනෙන ලෙස අර්ථ දැක්වුවද, මුල් සූත්‍ර දේශනා (MN 21) මගින් මීට වඩා ගැඹුරු අර්ථයක් සපයයි: පෘෂ්ඨයක් නොමැති (Without surface).



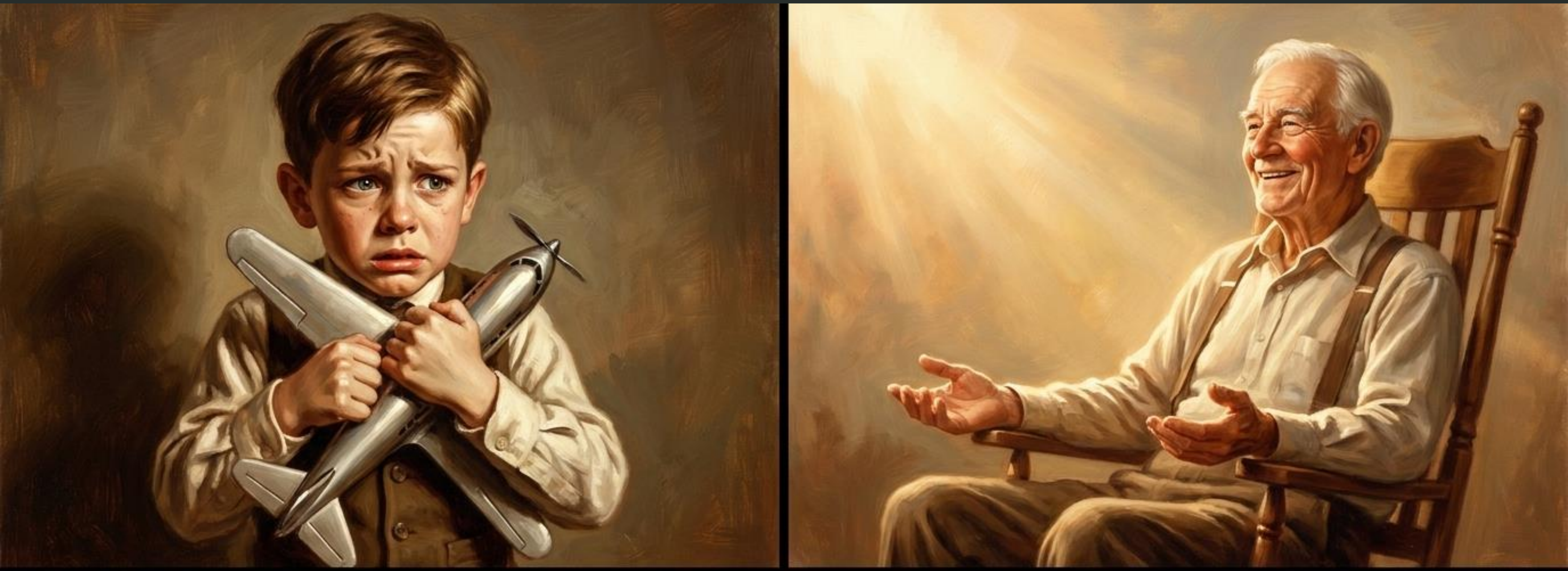
අවකාශයේ සිතුවම් ඇඳිය නොහැක්කේ ඇයි?

- යමෙක් පැමිණ, 'මම අවකාශයේ සිතුවම් අඳිමි' යැයි පවසන්නේ නම්, ඔහුට එය කළ හැකිද? (MN 21)
- අවකාශයෙහි සිතුවම් ඇඳිය නොහැක්කේ එය නොපෙනෙන නිසා නොවේ. තීන්ත රැඳීමට පෘෂ්ඨයක් (surface) අවකාශය තුළ නොමැති බැවිනි.


Norman
Rockwell

නොගැටෙන ආලෝක කදම්හය

- සූර්යාලෝකය බිත්තියක්, පොළොවක් හෝ ජල තලයක් මත පතිත වේ.
- නමුත් ඒ කිසිවක් නොමැති නම්, එම ආලෝකය කොහි පතිත වේද? (SN 12:64)
- පිළිතුර: එය කිසිම තැනක පතිත නොවේ (It doesn’t land).

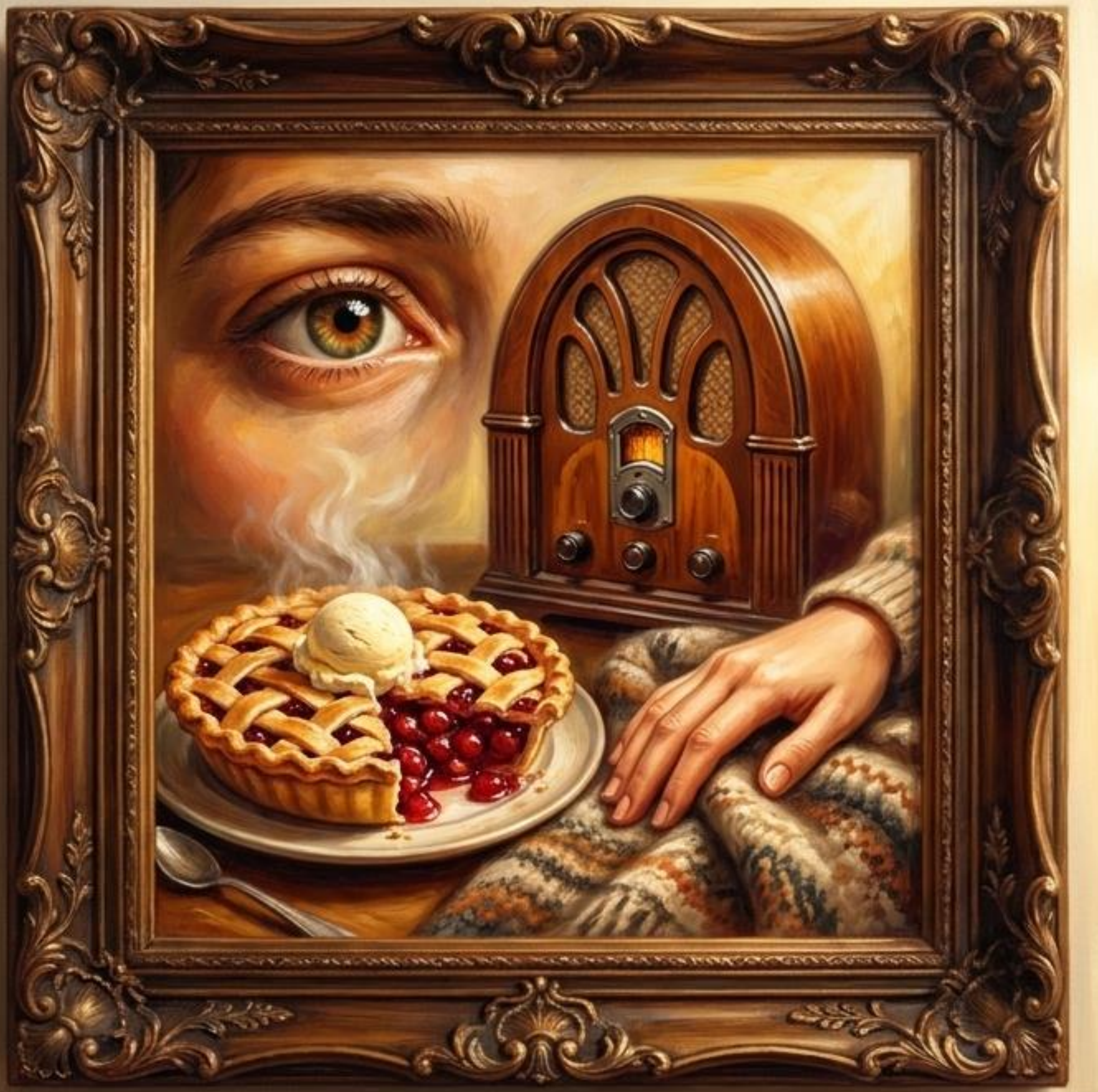


විඥානය ගොඩබසින ස්ථානය

ආහාර, ස්පර්ශය, මනෝසංචේතනා සහ විඥානය යන ආහාර සතර කෙරෙහි තෘෂ්ණාව සහ ඇල්ම පවතින තාක් කල්, විඥානය ඒ මත පතිත වී වර්ධනය වේ. මෙය බිත්තියක් මත ආලෝකය පතිත වීමක් වැනිය. තෘෂ්ණාව නැමති පෘෂ්ඨය ඉවත් කළ විට එය “අප්‍රතිෂ්ඨිත විඥානය” (Unestablished consciousness) බවට පත්වේ.

විඥාන ද්වය සංසන්දනය

	සාමාන්‍ය විඥානය	පෘෂ්ඨයක් නොමැති විඥානය
පදනම	කොන්දේසි මත රඳා පවතී	කිසිවක් මත පිහිටා නැත
අවකාශය හා කාලය	අතීත, අනාගත, වර්තමාන	කාලයෙන් හා අවකාශයෙන් ඔබ්බට
තත්වය	හටගැනීම හා විනාශය ඇත	වෙනස් නොවන, අසංඛත



‘සියල්ලෙන්’ ඔබ්බට

- බුදුදහමට අනුව ‘සියල්ල’ (සබ්බං) යනු ඉන්ද්‍රියයන් හය සහ ඒවායේ අරමුණු පමණී (SN 35:23).
- පෘෂ්ඨයක් නොමැති විඥානය මෙම ඉන්ද්‍රිය ගෝචර රාමුවෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම බාහිරව පවතී. එය රාමුව තුළින් අත්දැකිය නොහැක.

ගැටළුව නිරාකරණය කිරීම

දීඝ නිකාය (DN 11) සදහන් කරන්නේ නාම-රූප සම්පූර්ණනේම නිරෝධ වන්නේ පෘෂ්ඨයක් නොමැති විඥානය තුළ බවයි.

මෙහිදී නිරෝධ වන්නේ කොන්දේසි මත හටගත් විඥානස්කන්ධයයි. එය නිරෝධ වූ විට, කිසිදා හට නොගත්, විනාශ නොවන අප්‍රතිෂ්ඨිත විඥානය අනාවරණය වේ.

ප්‍රභාස්වර තත්ත්වයන්ගේ අනතුර

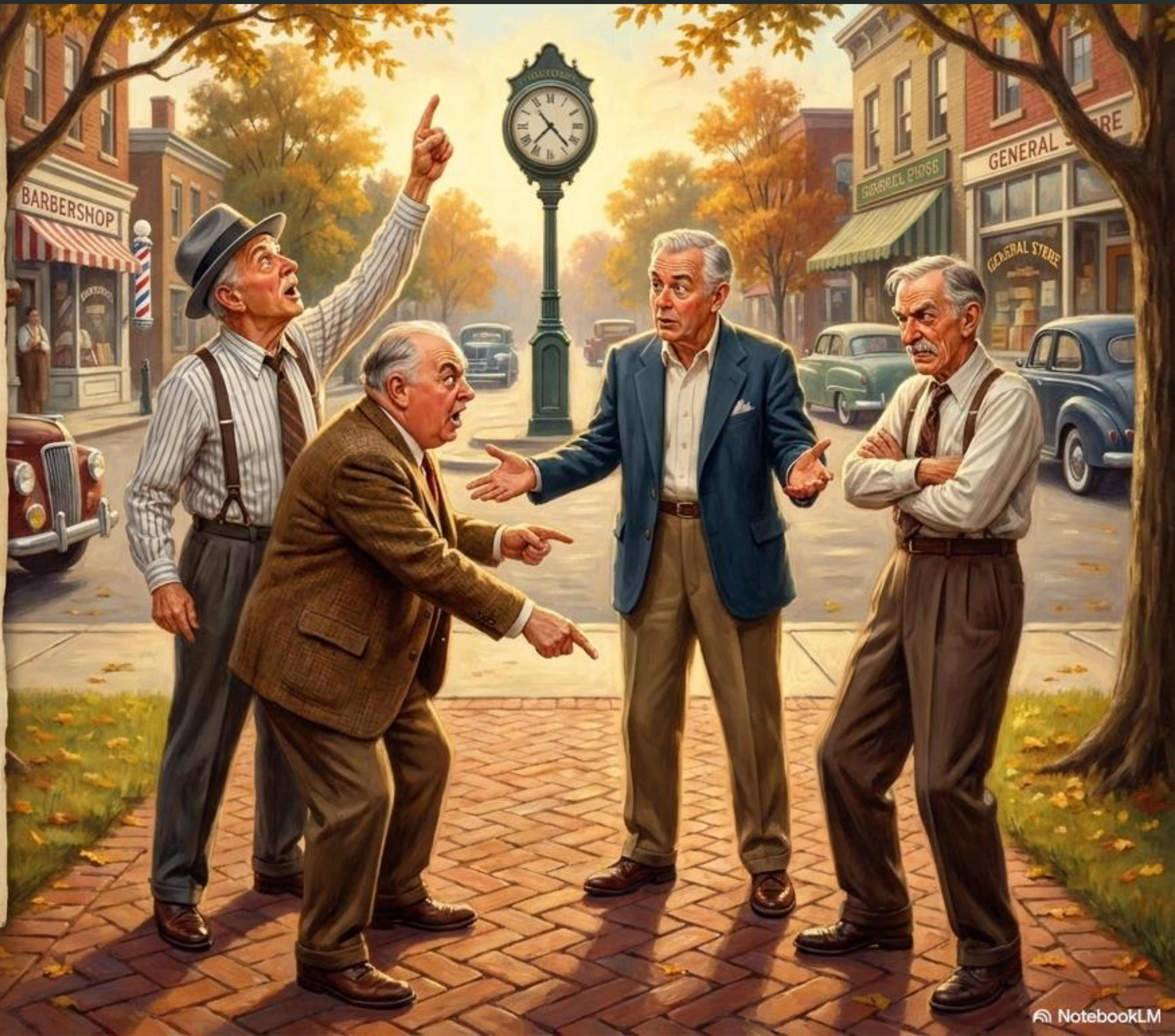
මෙම විස්තර කළ නොහැකි ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? භාවනාවේදී මනසට හමුවන ප්‍රභාස්වර වූත්, අප්‍රමාණ වූත් තත්ත්වයන් අවසාන ඉලක්කය යැයි රැවටීමට භාවනායෝගියාට ඉඩ ඇත (AN 10:29). මෙම ප්‍රභාස්වර තත්ත්වයන්ද තවදුරටත් ‘විඥානස්කන්ධයටම’ අයත් වේ.

චතුස්කෝටීකය

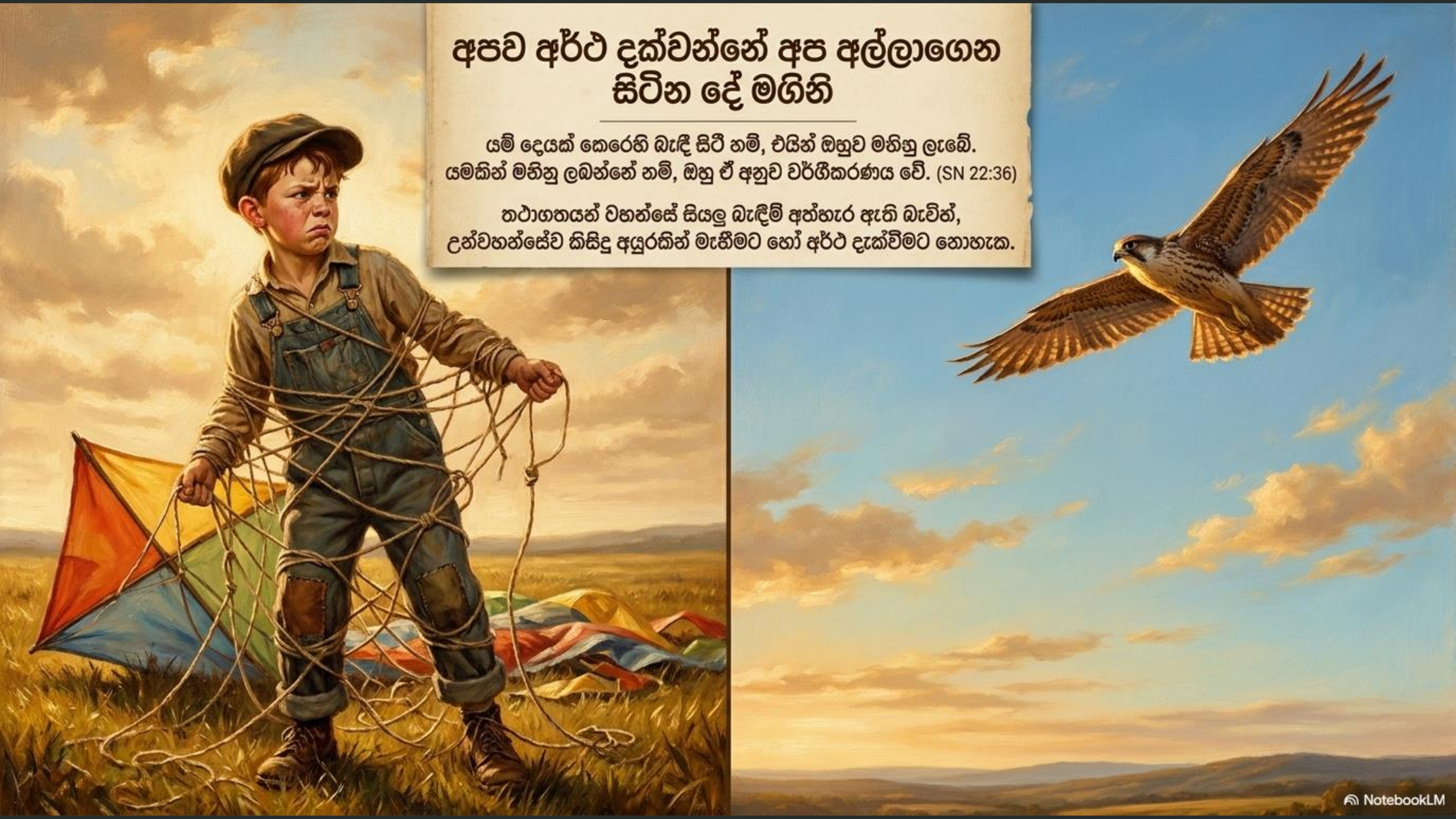
මරණින් මතු තථාගතයන් වහන්සේට කුමක් සිදුවේද?

1. පවතී
2. නොපවතී
3. පවතී සහ නොපවතී
4. පවතින්නේත් නැත, නොපවතින්නේත් නැත

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම ස්ථාවරයන් සතරම ප්‍රතික්ෂේප කළ සේක.


BARBERSHOP
GENERAL

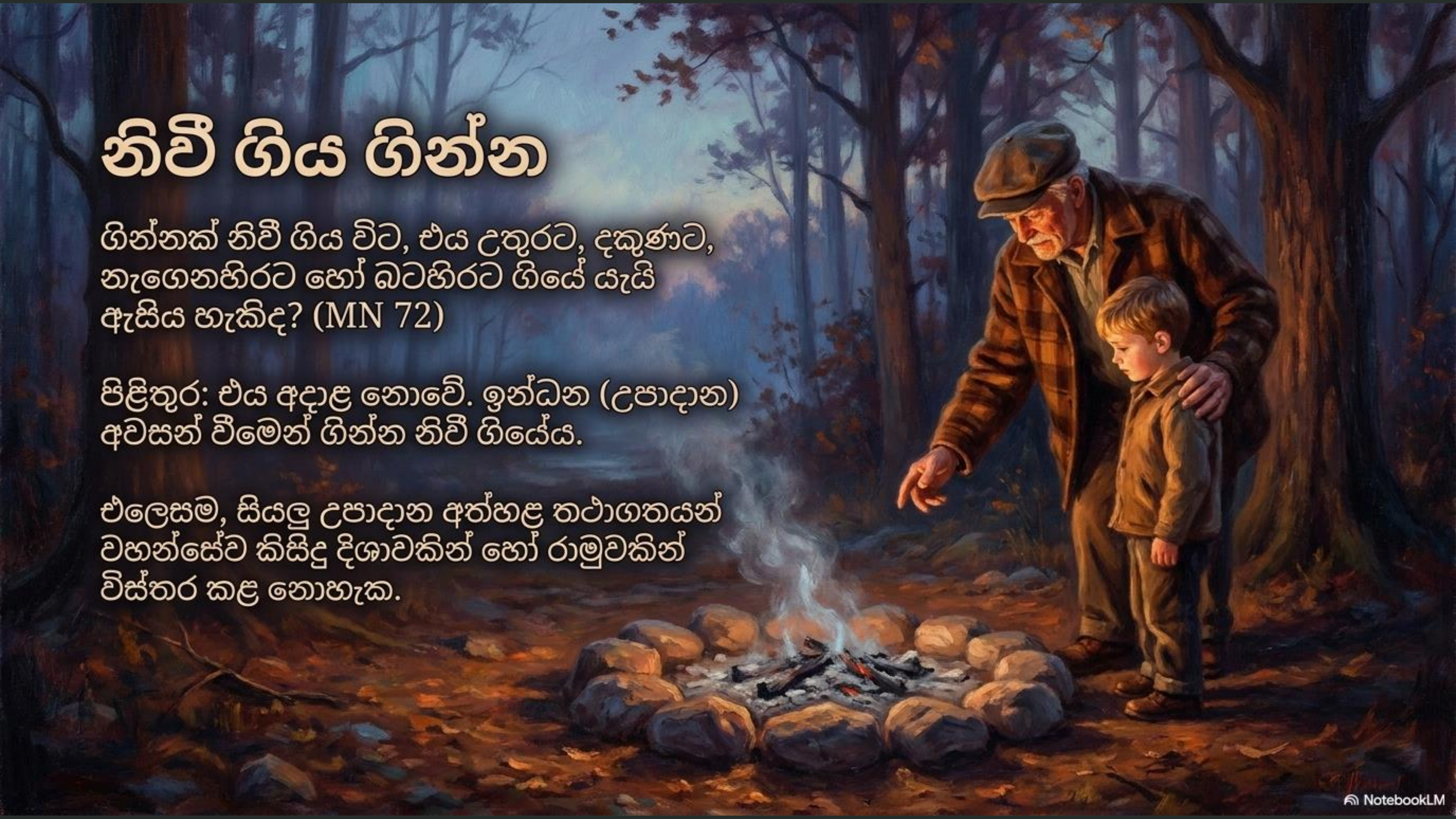
අපව අර්ථ දක්වන්නේ අප අල්ලාගෙන සිටින දේ මගිනි



යම් දෙයක් කෙරෙහි බැඳී සිටී නම්, එයින් ඔහුව මනිනු ලැබේ.
යමකින් මනිනු ලබන්නේ නම්, ඔහු ඒ අනුව වර්ගීකරණය වේ. (SN 22:36)

තථාගතයන් වහන්සේ සියලු බැඳීම් අත්හැර ඇති බැවින්,
උන්වහන්සේව කිසිදු අයුරකින් මැනීමට හෝ අර්ථ දැක්වීමට නොහැක.

නිවී ගිය ගින්න

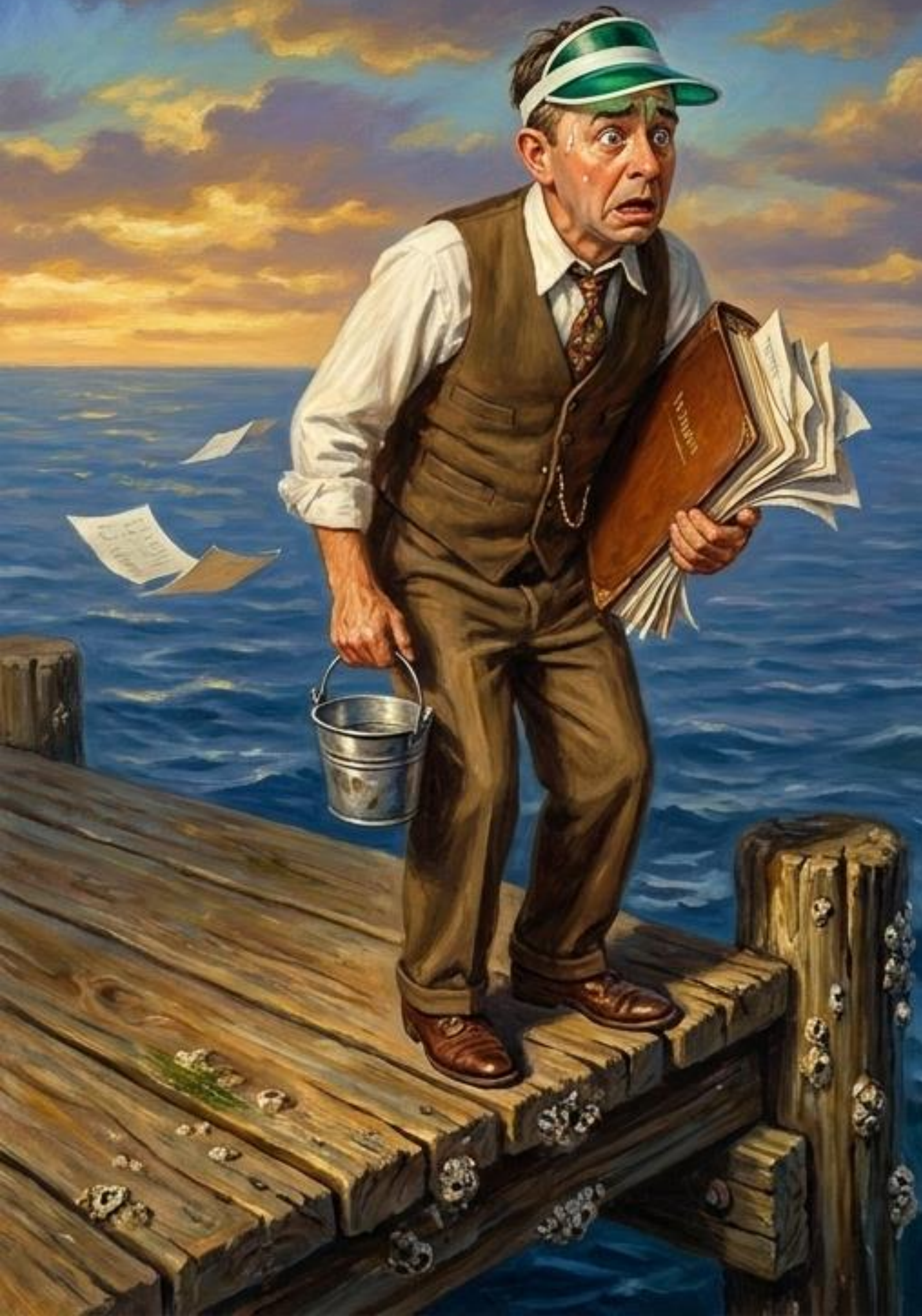


ගින්නක් නිවී ගිය විට, එය උතුරට, දකුණට,
නැගෙනහිරට හෝ බටහිරට ගියේ යැයි
ඇසිය හැකිද? (MN 72)

පිළිතුර: එය අදාළ නොවේ. ඉන්ධන (උපාදාන)
අවසන් වීමෙන් ගින්න නිවී ගියේය.

එලෙසම, සියලු උපාදාන අත්හළ තථාගතයන්
වහන්සේව කිසිදු දිශාවකින් හෝ රාමුවකින්
විස්තර කළ නොහැක.

මහා සාගරය මෙන් ගැඹුරුය



- සාගරයේ ඇති ජලය බාල්දී මෙපමණ ප්‍රමාණයක් යැයි ගණනය කළ හැකි ගණිතඥයෙකු සිටීද?
- නැත. සාගරය ගැඹුරුය, අප්‍රමේයය.
- රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන වර්ගීකරණයන්ගෙන් මිදුණු තථාගතයන් වහන්සේද මහා සාගරය මෙන් ගැඹුරුය, මැනිය නොහැක (SN 44:1).

සියල්ල අතහැරීමෙන් ලබන සැබෑ නිදහස

අපගේ අරමුණ විය යුත්තේ තථාගතයන් වහන්සේව වර්ගීකරණය කිරීමට උත්සාහ කිරීම නොව, උන්වහන්සේ ලබා ගත් නිදහස අවබෝධ කර ගැනීමයි.

ඉදිරිය අත්හරින්න, පසුපස අත්හරින්න, මැද අත්හරින්න. සැම තැනින්ම මිදුණු සිතින් යුතුව, නැවත ඉපදීමකට හෝ ජරාවට පත් නොවන්න. (Dhp 348)